

تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

# خۆراک و چاره سه‌ری

عەبدولجەگیم ئەحمەد زرارێ

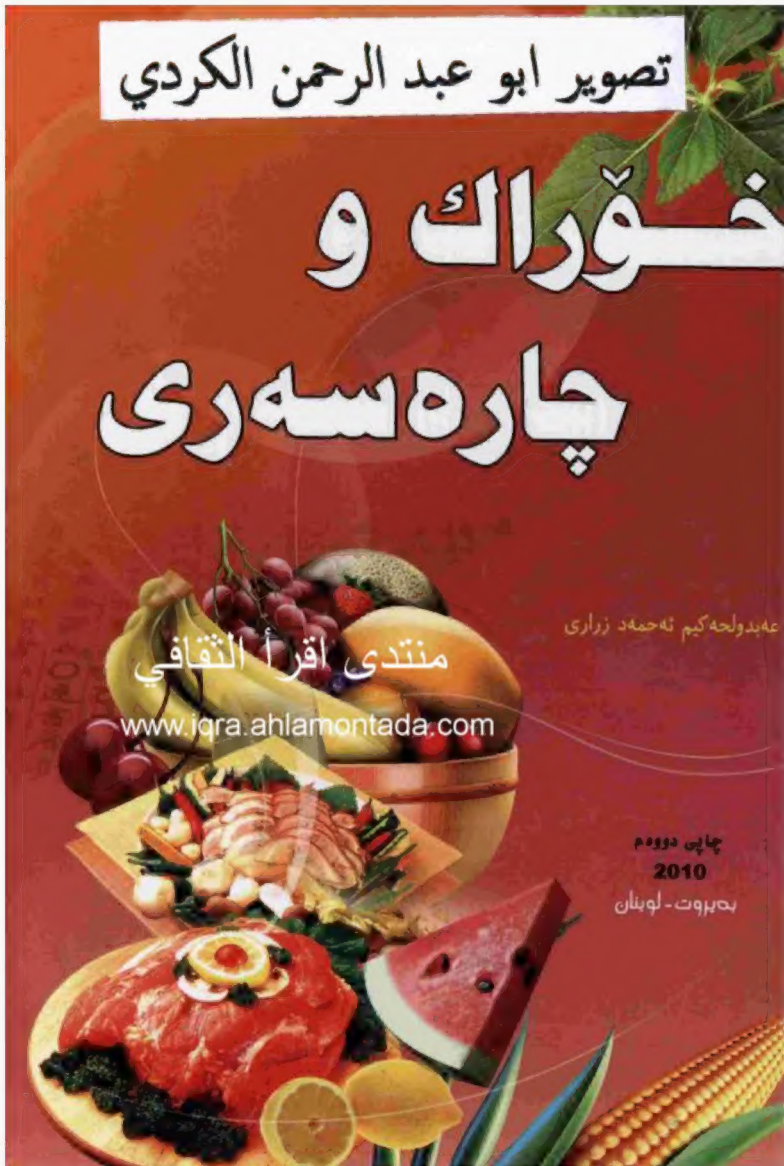
مەنتدی اقرا ئالثقافی

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

چاپی دووهم

2010

بەرووت - لوبنان





تصوير ابو عبد الرحمن الكردي



## A decorative element consisting of three vertical, wavy, parallel lines.

عہدولہ کیم ٹہمہد زراری



## پیشگی

نمو پرومک و گژوگیایانه‌ی که خوای گه‌وره خولقاندوویه‌تی و مروقیشی رینموویی کردووه، تا نه‌وه‌ی سوود به‌خشه سوودیای لی بینیت و نه‌وه‌ی مین که‌لک و زیان به‌خشه لینیان نوور که‌ویته‌مو وازیان لی بینیت، پروه‌که‌کانیش وه‌کو هر دروست کراویکی تر شی‌مو جوړو رمنگی جیاوازیان هه‌یه، هه‌روه‌ها جیاوازیشن له‌رووی تام و چیژموه.

جا هه‌یانه‌ ته‌نھا قه‌ده‌که‌یان یان ره‌که‌که‌یان یان که‌لاکه‌یان به‌کار ده‌مینریت و هه‌شیانه هر هه‌مووی، مەرج نیه سەرجه‌م رووه‌ک و گژوگیاکان به‌که‌لکی چارم‌سەر بیت به‌لکو به‌پنجه‌وانه‌وه له‌پال نه‌وه‌ی هه‌یانه سوود به‌خشه هه‌شیانه کوژه‌رو زیان به‌خشه.

جا سەرهرای نه‌وه‌ پهره‌س‌نده گه‌وره‌یه‌ی که دەرمانناسی به‌خویه‌وه بینووه‌و ژماره‌یه‌کی یه‌کجار زوری دەرمان له‌زوربه‌ی بواره‌کانی چارم‌سەری په‌یابوونه، که‌چی له‌م چەند سالی نوایی گه‌رانه‌وه‌یه‌کی به‌رچاو هه‌ست پی ده‌کریت بۆ سەر له‌نوئ به‌کار هیئانه‌وه‌ی رووه‌ک و گژوگیا پزشکیه‌کان له‌چاره‌سەر کردنی نه‌خوشیه‌کان وه‌کو یه‌کیک له‌گرنگترین لقه‌کانی پزشکی، نه‌م گرنگیدانه‌ش به‌تیمار کردن له‌پری به‌کار هیئانی رووه‌ک و گژوگیا ته‌نھا له‌لاین ولاته‌ پیشکه‌وتووه‌کان کورت هه‌لنه‌هاتووه به‌لکو زوربه‌ی ولاتانی جیهانی تازه پی‌گه‌یشتووشی گرتوته‌وه، هوکاری نه‌م روو تی کرینه به‌لیش‌اووه بۆ رووه‌ک و گژوگیا وه‌کو چارم‌سەر ده‌که‌ریته‌وه بۆ بوونی نه‌وه‌ ماده‌ی کیمیاایانه‌ی که له‌ناو دەرمانه‌کاندا هه‌ن، که‌ده‌ره‌که‌وتووه له‌جباتی نه‌وه‌ی بینه‌ هو‌ی چاره‌سەری که‌چی بوونه‌ته هو‌ی سەر هه‌لدانی نه‌خوشی تر و خراپ‌تر کردنی باری تەندروستی نه‌خوش، هر نه‌م مه‌ترسیه‌ش وای کردووه روژ به‌روژ پیشوازی زیاتر له‌چاره‌سەری به‌ریگای رووه‌کی پزشکی بکریت.

## ناوهر دالموهیه کی خیرا بو رابردوو

ژماره‌ی شارستانیه‌ت‌کان زور بوون، ه‌ریک له‌وانه له‌دایک بووه و پاشان به‌رده‌وام بووه تاماو‌یه‌ک دوایی دامرکاوته‌وه به‌پنی ریزه‌بندی میژوویی، ه‌ر له‌کونه‌وه زانراوه که ده‌ولت‌کان و نیمه‌راتوره‌کان چرای پیشک‌وتن و بالاده‌ستی پزشکیان ه‌لگرتووه له‌وانیش پزشکی هیندی، پزشکی چینی، پزشکی نژتیک، پزشکی نیسلا می .

پزشکی نیسلا می به‌خت یاوه‌ری بووه به‌و گرنگه که‌وره‌یه‌ی که‌پنی دراوه به‌نی په‌ربوونی چاخ و سه‌رده‌مه‌کان، دوا‌یین لیکولینه‌وه‌مکانی بریتی بو له‌و لیکولینه‌وه‌یه‌ی که له‌گوفاری پزشکی نینگلیزی (Lancet) بلاوکراوه‌تووه له‌سه‌ر که‌له‌شاخ (خوین گرتن) له‌سالی ۱۹۵۰، نزیکه‌ی سه‌ده‌ سالیک به‌ر له‌وه که‌له‌شاخ وه‌کو جن به‌جی کردنی کردمی بلاو‌بوته‌وه له‌جیهان به‌تایبه‌تیش له‌ئوروپا، که ناسراوه به (ه‌ه‌گبه‌ی که‌له‌شاخ)، که بریتیه له‌ه‌ه‌گبه‌یه‌کی داری گوره که‌که‌ره‌سته‌ی رووشانی پیستی تیدایه.

سه‌ره‌رای به‌ناوبانگی که‌له‌شاخ له‌روژناوا و په‌یومندی بوونی به‌چاره‌سه‌رکردنی زوریک له‌نه‌خوشیه‌کان - به‌تایبه‌تیش له‌روژناوا - تانیستا نه‌قامیه‌کی ته‌واو ه‌یه له‌مه‌ر که‌له‌شاخ به‌شیوه‌یه‌کی تاییه‌تی و له به‌رامبه‌ر پزشکی نیسلا می به‌گشتی.

دوه‌وشانه‌وه‌ی نه‌ستیزه‌یه‌کی تری پزشکی له‌م سه‌ده‌یه‌دا نه‌ویش (پزشکی کلاسیکه) که له‌دیده‌نگه (عیاده) و نه‌خوشخانه‌کان پیاده‌ده‌کریت، زانای به‌ناوبانگ (فلامینگ Fleming) ده‌رگای دژه زینده‌گیه‌کانی والا‌کرد نه‌ویش به‌دو‌زینه‌وه‌ی (په‌نسلین) به‌شیوه‌یه‌کی ریکه‌وت، له‌و کاته‌ی خه‌ریکی لیکولینه‌وه‌ی نموویه‌ک بوو له‌میکروبه‌کانی به‌کتریا، جو‌ریک له‌که‌رووه‌کان که‌وته سه‌ر نه‌م نموونه‌یه و بووه ه‌وی کوشتی سه‌رجه‌م میکروبه‌کانی به‌کتریا!.. به‌م شیوه‌یه فلامینگ له‌لای خویه‌وه رولی په‌نسلینی (که جو‌ریک له‌گه‌نینه‌کان) بو له‌ناو بردنی میکروبه‌کان دوزیه‌وه.

وه به به‌ره‌نگار بوونه‌وه‌ی پزشکی کلاسیکی ئاراسته‌کانی تری پزشکی دامرکانه‌وه، له‌په‌نجاکان و شه‌سته‌کان پزشکی چینی سه‌ری دهره‌ینا نه‌ویش دوزینه‌وه‌ی (ئاژنین به‌ده‌رزی) بوو وه‌کو پزشکیکی هاوبه‌ش له‌کاره‌کانی نه‌شته‌رگه‌ریدا، به‌شیوه‌یه‌ک ته‌کنیکی ئاژنین به‌ده‌رزی له‌سه‌ر کردنی کاره‌کانی نه‌شته‌رگه‌ری به‌کاره‌ینا به‌تایبه‌تیش بو نه‌و نه‌خوشانه‌ی که‌تووشی زیان پی گه‌یاندن ده‌ین به ه‌وی به‌کار ه‌ینانی دهرمانی سرکردن، بو نه‌م مه‌به‌سته‌ش نیرده‌ی چینیه‌کان به نیو زانکوکانی جیهان بلاو‌بوونه‌وه بو بلاو‌کردنه‌وه‌ی ته‌کنیکی تازه‌نویی سرکردنیا.

له‌کاتی دوزینه‌وه‌ی په‌نسلین ولاتانی روژناوا به‌کاریان ه‌ینا له‌به‌ر ده‌وله‌مندی نه‌و ولاتانه، به‌لام که‌چی ولاته ه‌ه‌ژاره‌کان ته‌نها خوراک و رووه‌کیان بو چاره‌سه‌رکردنی نه‌خوشیه‌کان به‌کار ده‌ینا.

جا له‌و کاته‌ی نه‌وروپا له‌جه‌نگی جیهانی دووم په‌نسلینی به‌کار ده‌ینا بو چاره سه‌رکردنی سوپاکه‌یان، ولاته ه‌ه‌ژاره‌کان - وه‌کو روسیا - پشتی به‌سیر ده‌به‌ست بو نه‌هینشتی ه‌وکرینه‌کان، به‌شیوه‌یه‌ک به‌م سیره ده‌ووترا (په‌نسلینی روسی) Russian Penicillin سالی ۱۹۶۰ له‌نیوه‌ندی پزشکیدا بیروباوه‌ریک باوبوو که گوزارشتی له (لووت به‌رزی

زانست) دهمکرد، کاتیک پزیشکان له بېرهم شورشی په نسلین و نه مېسلین (دوا به دواي نه مانه ش نه موكسيسيلين و سيفالوسيرين) باوهريان وايو كه وا هه وركړنه كان شتيكه ناميني و له ناو دهمردريت.

به كترپايه ك به ناوي (Gross resistance) په دابوو، كه جورپكه له بېكترپا بهرگريه كي خويسي هه په دژي په نسلين و هاورپه كانسي، نهو جوره به كترپايانه نه نزميگ دهمردكه نه به ناوي (Penicillinese enzymes) كه دهبيته هوي په دپاكردي تواناي به كترپايه كه له سر به ره لستي كړدي دژه كانسي... وه به پېچه وانوه بهرگري مروف دهه ژي و له روو به روو بوونه ووي نه خوشپه كان تووشې لاواز بوون دهبيت، له رابردودا به كارهياني نه سپرين و خواردنه ووي شهريه تي پرته قال بو نه خوشي هه لامهت (Cold Influnza, Goryza, Common) بهس بوو بز نه ووي جهسته ي نه خوش بتواني به ره لستي نه خوشپه كه بكات، و له ماوه ي (۳) روژدا چاك بېيته وه، به لام نيسا به هوي بووني كوسپ و ته گره ي زور ماوه ي چاك بوونه وه بو (۱۵) روژ دريژ دهبيته وه، نه خوشپه كانسي سه رما بوون هوكارپكن بو چونه نه خوشخانه!

له بېري شو نه خوشپايه ي كه به كترپا هوكاره كه په تي، نه خوشي مه ترسيدارترو پيستر په دپا بوونه وه كه فايروس هوكاره كه په تي له راستيدا هيچ دهرمان ي نه توانيش : نايدزو سارس (Aids, Sars) نايدز تانيستاش چاره سه رپه كي له ربي (AZT) و دهرمان ي تري يارمه تېدهر... سه رپه ي نه وه ش چاره سه رپه كان سه ركه وتوونيه به ريژه ي ۱۰۰٪ وه هرگيز ناتوانين بريار بده ين له سه ر چاره سه ركړدي نه خوشي نايدز مه گر خوي گوره ويستي له سه ر بي.

بهم شپوه په مروف به رده وام گه راوه به دواي ناراسته كان ي پزيشكي نوي نه ويش دواي دهركه وتني نايدزو سه رنه كه وتني چاره سه رپه كان، هه روه ها دواي دهركه وتني نه خوشپه كان ي شپريه نجه و بلاو بوونه ووي، ناراسته ي ي كه م به ره نه ووي، كه مروف به خوي ده يخوات، بو نه خوشي شپريه نجه دهرمانيك دوزراپه وه كه پيك هاتووه له مادده يه ك پيسي ده لين (Vincristine and Vinblastin) كه له رووه كه كان ي نه فريقي وه رگپراوه.

كه واته ده ستو ساني پزيشكي بو دوزينه ووي دواين چاره سه ري پزيشكيانه بو نه خوشپه كي، بووته هوي نه ووي روژگاري نه مروف ناراسته كي به ره نه ووي رووه ك و كړوگپايانه بيت كه له سه رپاي جيهاندا هيه، وه بو ليكولپه وه تويزينه وه ليوردبوونه وه له و كړوگپايانه ولايه ته په كگرتووه كان ي نه معريكا دواي له ولاتاني جيهان كرد كه وا نه و كړوگپايانه ي ناسراون له لاي نه ودا بوي بنين بو نه ووي ليكولپه وه تويزينه وديان له سه ر بكريت. نه وه بوو نه معريكا تواني كړوگپاكان له نه وروپا و نه فريقياو ناسيا كوكاته وه.

بهشی یه کم

XX

# سهوزه

XX





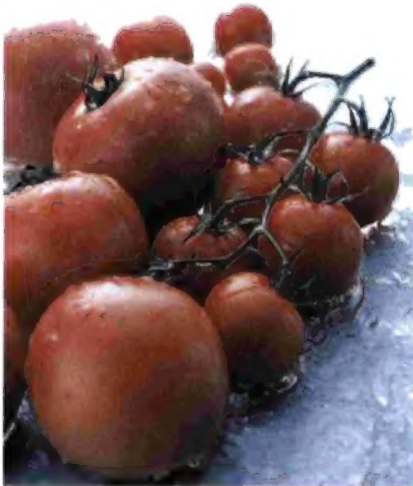
# تەماتە

Tomato  
(Cycopersicm esculentun mill)

بەشە بەکارهاتوو مەکانی :  
بەرەکی

شوێن و نیشوومەکی :

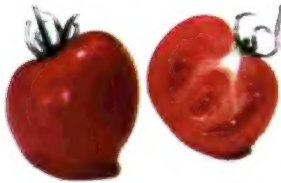
شوێنە سەرەکیەکی ئەمریکای  
باشوورە، بەتایبەتی پیرو،  
لەشونینیک گەشتە دیمات کە  
دەکویتە نیوان پیرو و مەکسیک،  
ئیسپانیەکان گۆستیلنەوێ بۆ  
ئەوروپا، وە لەویوێ بۆ سەر  
ولاتیانی تر بامەش کرا، چارلن  
تەماتە بۆ جوانکاری ئەچینرا ئەک  
بۆ خواردن چونکە بە روومکیکی  
ژەهرایان دادەن، تا ئەو کاتەی  
ئەوروپییەکان سەلماندیان کەوا  
تەماتە ژەهرای نیە، ئەویش  
بەوێ هەوێ ئەوێ کە ئەو  
چەشتخەلنەنە کە لەلانی  
تەماتەما هونەریان تێدا دیمکرد  
بلاو بیتەوێ فزوان بیت



پێکەتەکی :

- ۹۳٪ ناو
- ۴٪ گلۆسین
- ۱٪ ماددەیی کەن
- چەوری
- Vit B2. Vit B. Vit A. Carotenoids

## بهکارهینانه پزشکی و سودمکانی



۱. نارمزوی خواردن دهکاته وه.
۲. میز هین و ههلوهرینه ری بهرد و لمه.
۳. چاره سهری نه خوشی نه لزهایمر دهکات بههوی بوونی پیکهاته سهرهکیهکانی .
۴. چالاکیهکی گرنک بهجهسته ده بهخشیت.
۵. خوراکیکی باشه بز تووشبووان به نه خوشیهکانی دل و گورچیه و بهرزبوونه وهی فشار.
۶. مروف له شیرپه نجهی پروستات و ریخوله و گه ده و گه رو بههوی بوونی مادهی لایکوپین دهپاریزیت.
۷. پیستی مروف له تیشکی بههیزی خور دهپاریزیت.
۸. ته ماته دهوله منده به مادهی (لایکوپین) که بهرگری له گه شه سهندنی خانه شیرپه نجهکان دهکات.





## باينجان

Egg Plant (Solanum Dulcamara)

به شمعگانی به کار هاتوو :  
به ره گئی



شویز و میژوومگی :

شویزی سه ره گیه گئی : ناسیایه به تاییه تی  
هیندو نه و پهری روز هلات. وه سه ره  
به پزلی باینجان گانه که (ته ماته پتاته،  
تووتن، بیهر) ده گریته وه. هر له کونه وه  
له نه وروپا ناسراپور به تاییه تیش  
له به ریتانیا، باینجان هله دواسرا به سه ره  
مالات کاتیک شوانه که باوه ری وابوو که  
یه کیک له تازه له کان چاره شه ره فروشه گانی  
له بوسه دانساره، میژووی ناسینی  
باینجان ده گریته وه بز روژ گاره گانی

تیمپراتوری Theophrastus وه نووسراوه گانش باس له به کار هینانی ده کن له لایه  
به ریتانیا وه له ماوه ی سه ده ی سیزده ی زاینی (Gerard) ده ریاری باینجان و به کار هینانه  
پزیشکیه گانی نووسیویه تی که باینجان به گاردهینریت بو شه که سه ی تووشی نازارو کوتان  
بووه له نه نجاسی به ریوونه وه ی له شوینیکی به رز یان نووچاری لیتان بووته وه.  
(Linnaeus) باس له چاره سه ری (روماتیزم، تا، هه وگرده کان) ده کات به هوی خواردنی  
باینجان.

پیکانه گئی :

- Alkaloid Solanine
- Dulcamarine ( amorphous glucoside)
- شه کر
- ت (علکه)
- نیشاسته
- که تیره (صمغ)

- ماده‌ی Solanine به ماده‌ی‌کی سرکه‌ر داده‌نیت، و خواردنی به‌بریکی زور کوته‌ندامی دهماری ناوه‌ندی (central nervous system) نیفلیج ده‌کات، بی‌نه‌وی کاربکاته سهر دهمارو ماسوولکه خرویس‌ته‌کان، چوله‌ی دل و هه‌ناسه‌دان هیواش ده‌کاته‌وه. شه‌پوله دهماریه‌کانی تایبته به‌هست و هوش گم ده‌کاته‌وه، هه‌روه‌ها گهرمی له‌ش نرم ده‌کاته‌وه و ده‌بیته هوی سهر سووران و ورینه‌کردن، وه مروف به‌مردن کوتایی پی دیت له‌کاتی لهرزین Convulsion.

### به‌کاره‌ینانه پزشکیه‌کان و سوودمکانی :

۱. کاریگه‌ری سر بوونیکی سووکی هه‌یه.
۲. باینجان دهرده‌نه‌کان زیاد ده‌کات به‌تایبته‌ی رژیینی ناروق، که بوونیکی خوش ده‌به‌خشیت جه‌سته، وه دهرده‌نه‌کانی گورچله (میزه‌ین) زیاد ده‌کات.
۳. ئاستی کولسیتروول له‌خوین داده‌به‌زینیت.
۴. به‌هوی زیاد بوونی له‌به‌ره‌م هینانی بویه‌کانی پیست سسور هه‌لگه‌ران پرووده‌دات، و کار ده‌کاته سهر به‌خشینی ره‌نگی ره‌ش بو پرووی پیست.
۵. باشتر وایه باینجان به‌تویگه‌وه بخوریت چونکه فیتامینه‌کان زیاتر له‌تویگدا هه‌ن وه‌ک له‌ناوکه‌کی.
۶. نه‌یی به‌په‌گه‌یشتوویی بخوریت چونکه باینجانی کال زه‌ه‌ه‌راوه‌یه.
۷. خواردنی باینجان بو نه‌و که‌سانه باشه که‌خاوه‌ن گه‌ده‌یه‌کی به‌هیزن، به‌لام نه‌وانی کیشی تندرستیان هه‌یه وه‌کو قه‌له‌وی، هه‌وگرینی گورچله، په‌رکه‌م، روماتیزم، نازاری گه‌ده، به‌ده‌رسی، ده‌بیت له‌خواردنی دوور بکه‌ونه‌وه.
۸. بو مندال و ژن و دووگیانیش باش نه‌یه.
۹. باشترین جوری باینجان نه‌وه‌یه که کیشی قورسه‌و تویگه‌کی ساف و لووسه و ناوه‌کی ره‌ق و په‌ره، به‌لام نه‌گر ره‌نگی کال و ناوه‌کی فسه‌ل بوو نه‌وا خراپ به‌تایبته‌ی بو ریخوله، چونکه ده‌بیته هوی باکردن.



# پیاز

Onion (Allium Cepa)

## مێژوو و مەکانی :

هەر لە بەرەبەرەییانی مێژوو و مە  
مرووف ناسیویێتی و شوێنی  
سەرەکی دەکوێتە ئەو  
پەڕی رۆژەلات، لەوێوە  
گواستراوەتەوە بۆ رۆژەلات  
و ناسیا پاشان بۆ میسر پاشان  
بۆ مەغریب، فیرعە و نەگان  
ناسیویانە و لەو نەقش و  
نیگارانی کە لە پەرستگاکان  
هەلیان کۆلیوە دەرکەوتووە،  
و ه سۆنیان یەن خواردووە  
و هکو پیاو و پیرۆزەکانیان، هەر  
یەکیک بەردیا ئەوا لە کەشتیە



نازوخەکی دادەنرا لەوانیش بریتی بوو لە پیاز، پیازیان لە گەل تەرمی مردوووەکانیان لەناو  
دارەبازە دادەنا، و هکو قوربانیەک لە خواکانیان نزیک دەکردەو.

نیفریقەکانیش ناسیویانە و لە هەمان پایەیان داناو، پیاز لە جۆری شلیزەکانە (Lilas)  
لەسەر دەمی ئیستاماندا پیاز بە خوراکیکی گرنگ دادەنری و نا کۆری لێی یەن نیاز بیت، و ه ئەو  
رووەکیە بە مەمجیادەکرێت و ه کەسوودی زۆرە بە تاییەتی لە نەمیشتی ئەو هەوکردنەکی کە  
هۆیکەکی میکروبەکانە.

## پێکەتەکی :

پیاز ئەمانەکی خوار و ه لە خووە دەگریت :

- کالسیوم Calcium
- فوسفور Phosphorus
- ئاسن Iron
- ڤیتامین A Vitamin A
- ڤیتامین E Vitamin E
- ڤیتامین C Vitamin C

- گلوکونین Gluconin
- فلاڤینۆدیز Flavanoids
- ئەنزیمەکانی ئوکسیدیز و دیاستیز Oxidase enzyme and diastase enzyme

سەبارەت بە ناوهرۆکی کالسیۆم بێست ئەومەندی ئەو کالسیۆمەیه که لەسیودا ههیه، وه ماددهی فوسفور تیايدا دهگاته دوو ئەومەندە بره‌ی که لەسیودا ههیه، بەلام ئاسن و ڤیتامین A هه‌ردووکیان دهگەنه سێ ئەومەندە بره‌ی که لەسیودا ههیه.

هه‌روه‌ها ئەنزیمەکانی ئوکسیدیز و یاستیز کارده‌گەن لەسەر میز، وه‌ری له‌ دهردانی مادده‌ی لینجی جگەر ده‌گرن، و ناهێن ئاو له‌ناو سێ Ascites و لەش بگیریته‌، ئەو دوو ئەنزیمه‌ له‌گەل گه‌رمیدا ئەشکیت، بۆ سوود وه‌رگرتن له‌و دوو ئەنزیمه‌ پێویسته‌ پیازی نه‌کولاو بخوریت.

سەبارەت بەباشترینانەوه ئەوا پیازی سێی باشترو چاکتره‌ له‌ پیازی سوور، له‌ماوه‌ی زیاتر له‌دوو سەد سال پیازی سێی لوبنانی ناوبانگی ده‌رکرد له‌ناوچه‌ی ده‌رووبه‌رمان له‌به‌ر ئەوه‌ی باشتربێان بوو، ئەمەش وایکرد که هه‌ناردە‌ی ئەو ناوچانه‌ بکریته‌، وه پیازی لاکیشە‌ی سێی باشتره‌ له‌ پیازی خه‌ (بازنە‌ی)، وه‌ پیازی وشک (ئازوخه‌) باشتره‌ له‌ پیازی ته‌ (پیازی سه‌وز)، وه‌ پیازی نه‌کولاو سوودی زیاتره‌ له‌ پیازی کولاو.

په‌ندیکی ئینگلیزی هه‌یه‌ ده‌لێته‌ (پیازیک له‌روژیکدا ریت لی ده‌گری له‌ چوونه‌ لای پزشکی دل).

#### بەکارهێنان و سوودە پزشکیەکانی :



١. پیاز ده‌بێته‌ چاره‌سه‌ری  
ره‌ق بوونی خۆینه‌ره‌کان  
Arteriosclerosis به‌تایبه‌تی  
خۆیه‌ره‌کانی دل و مێشک  
هه‌روه‌ها ری له‌کون بوونی دل  
و داخستنی خۆینه‌ره‌کانی  
Infraction ده‌گریته‌، پیاز  
به‌دابه‌زینه‌ری فشاری  
خوین داخستریته‌.

٢. پیاز ئاره‌زوو  
بو خواردن  
Stomachic  
ده‌گانه‌وه، و  
ده‌ردانی لێک  
Saliva زیاد  
ده‌کات، و رۆلیکی

- کرنک دهگیریت لهباشکردنی هه‌رس کردن و ده‌رکردنی باوو پاشه‌رویه‌کان، به‌مه‌ش ده‌بیته نه‌رم که‌روه بو نه‌هیشتی مانه‌وه و گیربوونی خواردن له‌گه‌ده.
۳. میز هیز و هه‌لوه‌ریزه‌ری لم و به‌رده، و ده‌بیته هوی که‌م کردنه‌وهی نه‌خوشیه‌کان و هه‌لتاوسانی رژینی پروستات Prostate Hypertrophy.
۴. میکروبه‌کان ده‌کوژیت، پاریزگاری له‌ش ده‌کات که‌ زور پیویسته بو نه‌و گه‌شتیارانه‌ی که‌ به‌رگری کردنیان لا‌واز ده‌بیت له‌کاتی گه‌شت کردن چونکه‌ تووشی سک چوون و رشانه‌وه و داهیزرانی گشتی ده‌بن، به‌و نه‌خوشیه ده‌ووتریت (نه‌خوشی گه‌شتیاران Travelers Disease) که‌ به‌هه‌رمی گورانکاریه‌کانی که‌ش و ناو و هه‌وایه.
۵. به‌کار دیت دژی هه‌و کردنی سینگ و کوکه‌و گورج بوونی بوریه‌کانی هه‌وا، هه‌روه‌ها ده‌رمانی لا‌بردنی به‌لغهم هه‌یه که‌ماده‌ سه‌ره‌کی یه‌که‌ی بریتیه له‌ Carbocysteine ماده‌یه‌کی ده‌ره‌یزراوه له‌پیان.
۶. پیاز چاره‌سه‌ری به‌لک و بالوکه‌ و نه‌خوشی رووتانه‌وه ده‌کات، و ری ده‌گریت له‌هه‌لوه‌رینی موو له‌ریی چه‌ورکردن، وه‌ خواردنی له‌ریی ده‌مه‌وه نه‌نجامه‌کانی باشت ده‌بیت.
۷. چالاک که‌روه‌یه به‌و جگه‌ر و فره‌مانه‌کی له‌به‌ر بوونی ماده‌ی Cysteine که‌ به‌ماده‌یه‌کی پیویسته داده‌نریت بو چالاککردنی جگه‌ر Essential Lipoprotein که‌ جگه‌ر ده‌پاریزیت.
۸. شاره‌زوو بو خواردن ده‌کاته‌وه و له‌ش به‌هیز ده‌کات، فیره‌ونه‌کان به‌کاریان ده‌هینا وه‌کو خواردنیک بو نه‌و کریکارانه‌ی که‌ کاریان ده‌کرد له‌ دروست کردنی هه‌ره‌مه‌کان، به‌مه‌ش سه‌لمینرا که‌وا پیاز کاریگه‌ریکی چالاکه هه‌روه‌ها هه‌رس که‌رو نه‌رم که‌روه‌یه بو سروشتی گه‌ده، گه‌ده به‌هیز ده‌کاو چالاکیه‌کانی زیاد ده‌کات.
۹. خواردنی و یون کردنی هه‌م ریگرو هه‌م چاره‌سه‌رن بو نه‌خوشیه‌کانی سه‌رمابوون و هه‌لامه‌ت (په‌سیو).
۱۰. سوود به‌خشه بو نه‌هیشتی نه‌خوشیه‌کانی گوی له‌ریی خواردن و دل‌پاندن هه‌روه‌ها بو لا‌وازی بیستن.



۱۱. سوودبه خشه بو نهیشتنی نه خوشیه کانی چاو به تایه تیش لاوازی بینین و بوونی ناوی شین Cataract که به نه خوشیه کانی پیریوونی چاو دادمنریت، نهمش له ریی چاو رشتن اکل تی کردن) به پیاز بهر له نوستن .
۱۲. شسل که ره وهی خوینه و ری دهگرت له جهلته (خوین مهین) و نه خوشیه کانی Disease Thromboembilic به تاییه تی به وهی بوونی کانزا Selenium .
۱۳. دابه زینه ری گشتی کولسترول و بهر زکرنه وهی کولسترولی به سووده HDL که ریگری مهینی خوینه.
۱۴. دابه زینه ری فشاری خوینه.
۱۵. ری له شیرپه نجه کان دهگرت به گویره ی توپزینه وه کانی ده زگای شیرپه نجه ی نیشتمانی National Cancer Institute ههروه ها توپزینه وه کان سه لماندویانه که و ا شه و که لانی پیاز و سه وزه زور به کار دههینن ریژه ی تووش بوونیان به شیرپه نجه کان که م دهپته وه، پیاز شه ماددانه به خووه دهگرت که شیرپه نجه کان ناهیلیت وه کو: کوارسیتین quercetin. وه پیاز کانزای سیلینیومی Selenium تیدایه که توپزینه وه کانی شه دواییه سه لماندویانه که و ا پیاز نه گه ری تووش بوون به شیرپه نجه کانی پروستات و سی و مهمک که م دهکاته وه، شه کانزایه ری دهگرت له تووش بوون به جهلته ی دل و میشک .
۱۶. پیاز پیریوون و ده رگه وتی شوینه واری به ته مه نداچوون ناهیلیت، و شانه کان زیندوویته ی و چالاکی و ده رگه گرن.
۱۷. نه گه ر پیش خوتن سه لکیک پیاز بخوریت شه و ا به نارامی ده خویت.
۱۸. پیاز مولو له کانی خوین Vasodialator فراوان دهکات و ری له شه پره داری دهگری و چاره سه ری دم خواربوون و له رزین Parkinson disease دهکات.
۱۹. چالاکک ری  
تووی نیرینه و  
هیزی سیکسیه  
به تاییه تیش  
پیازی نه کولاو.  
۲۰. هور که ره وهی  
نیش و ژان و  
نه خوشیه کانی  
جو و مگه کانی  
ر و ما تیز م  
و نیش و ژانی  
ماسولکه کانه.  
۲۱. یا ر مه تی  
دا به زینی  
ناستی شه کر له خوین دهکات بویه بو نه خورشانی شه کره زور پیویسته.  
۲۲. له پیاز دا فیتامین A، B1، B2، C هیه، ویرای فیتامینه کان ناسن، کالسیوم،





- فوسفور، پوتاسیۆم، سویدیۆم، گوگرد، یۆد شه کریشی تیدایه، راسته وخو جهسته هه لیان دهمزیت بو نهوانی که دوو چاری نه خوشی شه کره هاتوون زیانی نییه.
۲۲. پیاز شه که کتی لاده بات و دهماره کان به هیزه دهکات و وزه ده به خشیت قچه کان بو پویشن.
۲۳. پیاز به هوی نه و فوسفورهی که تیدایه نه جامدانی کاره فیکری به کان ئاسان دهکات له م پووه خواردنی پیاز بو پپرو نه که سانهی که کاری فیکری ده که نه دستنیشان کره.
۲۴. له کاتی لاوازی و ماندوویی و شه که کتی لاشهیی و دهرونی دا وزه به خشیکی به کسهریه.
۲۵. پیاز بو نه و مندالانهی که درمگ که شه ده که نه و بو نه و پیره لاوازانای ده یانه ویت خویان به هیز بکه نه وه زور به سووه.
۲۶. پیاز پره له (سیلیس) نه م مادهیه به نه ندازه یه کی زور له جهسته دا هیه بو خوینه به کان و ئیسکه کان به تایه تی بو وه رگرتنی شیوهی ئاساییان زور پوسته.
۲۷. کاتیک هه ست به ماندو بوون کردو ئاره زوی خواردن نه بو یا هه ست کرد دهمو چاوت تیکچه وه و رمنگ زهر د بووه پیازیک بکه به چوار له ته وه له ناو سی کوپ ناودا بیکولینه تا به نه ندازهی کوپیک ناوی تیدا به مینته وه کاتی نانخواردنی به یانی بینوشه.
۲۸. پیاز پوک به هیز دهکات و کوئه ندای هه رس و بۆری هه ناسه پاکژ دهکات.
۲۹. پیاز به هوی ناوی یۆده وه که هیه تی دژی نه خوشی شه که ره پووته وه نه و نه خوشیانهی که په یوه ندیسان به کوئه ندای له فاویسه وه هیه وه که هه لاوسانی رۆینه کان و زیه کی ژیر پست دهرمان دهکات و که میان دهکاته وه.
۳۰. پیاز پره له کالسیۆم، ددان و ئیسکه کان به هیز دهکات و ده بته ریکر بو نه رمبوونی ئیسکه کان.
۳۱. ریکره له تووشبوونی سکه چوون.
۳۲. نه گهر تووشی تایه کی زور بوویت پیازیک له رهنده بده و بیخه ره ناو قاپنک و له سه ر ناگریکی که متین دابنی تا که رم ده بیت، پیش نه وهی رمنگی قاوه یی بیت له سه ر ئاگره که داگره به نه ندازه یه ک جهسته نه سو تینیت بیخه ره سه ر سکت که سار بووه لایبه، به مشیوهیه تایه که لاده بات و ئاسووده یی ده گهرته وه.

### هه ده هه گراوه کان :

- نابی نه و که سانهی تووشی نه م نه خوشیانه هاتوون بیهون :
۱. مایه سیری خوین به ربوون.
  ۲. نهوانی تووشی برینی گه ده هاتوون به تایه نه وهی خوینی لی دبت.
  ۳. نهوانی تووشی سه ر نیشه (شقیقه) هاتوون
  ۴. تووش بووان به حوشیه کانی حویر و سورنه ک
  ۵. نهوانی فشاری حوینیا نرمه

# په‌تاته

Potato (Solanum Tuberosum)

په‌شه به‌کار هاتوووگانی :

به‌ره‌گی که له‌ژیر زه‌وی شاردراره‌ته‌وه، بریتیه له‌ره‌گ

شوپن و میژوووگانی :

ئه‌مه‌ریکای باشوور به‌تایبه‌تی له‌بیرو، ئه‌و به‌ره‌ زیاتر بلاو بوئه‌وه‌و به‌کاره‌اتوو له‌مه‌موو جیهان، خورناواییه‌کان له‌خوارنه‌کانیان پشت ده‌ه‌ستن به‌په‌تاته‌وه‌کو هاو به‌شیک بو



سه‌رجه‌م جوهره‌گانی  
خواردن به‌تایبه‌تی  
جوهره‌گانی چیشته‌لی  
نانی ناماده‌کراو به‌گوشت  
به‌مه‌موو جوهره‌گانی سوور  
یان سه‌ی، چیشته‌خانه‌ی  
ئه‌مه‌ریکی یان ئه‌وروپی  
ده‌ست به‌رداری په‌تاته  
له‌گه‌ل چیشته‌ نابن، جا  
ئه‌گه‌ر په‌تاته‌که برژاو بیت  
یان کولاو بیت.

په‌تاته بو یه‌که‌مجار له‌سالی  
۱۵۲۷ ناسرا له‌ریکای  
داگیرگه‌ری نیسه‌پانی

به‌ناوی فرنیسه‌سکو بیزار که هیرشی کرده سه‌ر ولاتی ئه‌نکا که ده‌که‌وینه‌ بیرو له‌ئه‌مه‌ریکای باشوور.

په‌تاته بو یه‌که‌مجار له‌ئه‌وروپا بلاو بووه‌ ئه‌ویش له‌شاری فیه‌نای نهمساوی کاتیک بریک له‌په‌تاته‌که‌یشته‌یه‌کیک له‌باخچه‌کان، به‌ریوه‌به‌ری به‌ره‌رس له‌چاندنی په‌تاته‌که‌له‌باخچه‌که‌و لینه‌ی مه‌ستا به‌یشکه‌شکرینی چهند نهمامیک بو خاومنه‌کی و خاوه‌ن په‌سپوران له‌رووه‌که‌کان که گرنگی ده‌ندن به‌ توێژینه‌وه‌ی روومکی Botanist ئه‌ره‌ش له‌سالی ۱۵۸۸ بو.

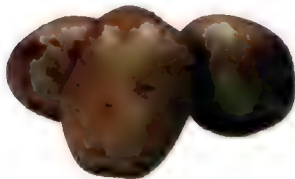
پارچه‌ زه‌وی کشتوکالی په‌تاته له‌ئه‌وروپا سالی ۱۷۴۴ بلاو بووه‌ کاتیک ئیمپراتوری ئه‌لمانی فریدرکی گه‌وره‌ له‌رمانیکی ئیمپراتوریانه‌ی ده‌رکرد که زوری کرد له‌جوتیاران به‌ چاندنی په‌تاته‌که‌که‌یان، ئه‌مه‌ش وارا له‌کراوه‌ که ئه‌م هۆکاره‌ وای له‌ئه‌لمانیا کردوو به‌بیت



یه که مینه کانی ولاتان له سه ره هم هینانی په تاته. په تاته له ئه لمانیاوه گواستراوه بو فره نسلا له ریی Parmentier که بهندکراویک بوو له زیندانیه کانی ئه لمانیا له ساره ی حوکمرانیه تی فریدریکی گوره. نو بهندکراوه فره نسیه له بهندینخانه په تاته ی ده خوارد و شاره زایی لی پیدا کرد، وپاشان گواستیه وه بو پاشای فره نسی لویسی شارده هم.

چاندنی په تاته فراوان بوو به ره و شاسیاو ئه فریقا به تاییه تیش باکووری ئه فریقا، نیستاش زیاتر له دوو ههزار جور له جیهاندا هیه.

وا باشتره په تاته به تویلکه که وه لن بندریت له رینی هه لم یان کولاندن یان برژاندن، چونکه نوو چینه ی که له تویلکه که وه نزیک دهوله مهنده به فیتامین C و خوی، به لام به هه لکراندنی، نوو ئه و چینه به نرخه به هاخوراکیه کی له ده ست دده ات.



### پتیکاته گدی :

- ناو ۷۵٪
- نیشاسته ۲۰٪
- پروتین ۲٪
- خویی کانزایی ۱٪
- ماده دی وه کو سهپنه ی هیلکه (ژلایه) ۲٪
- هه ره ها کالسیوم، ناسن، پوتاسیوم، Vit A, Vit B, Vit C. به ریژه یه کی که می تیدایه.
- پیویسته به شه کانی په تاته ی رگ سه وزو گوپکه کانی که سه ر له نوی ده رویتوه له سه ر رووی په تاته لابردریت، چونکه ژه هراویه له بهر بوونی ماده دی Solanine .

### به کارهینان و سووده پزیشکه کانی:

۱. خوراکیکی به سووده ده توانری پشتی پین به ستریت له کانی بوونی برین له کوئه ندای هه رس کردن جا ئه گه ر له ریخوله بیت یان له گه ده، ده توانری په تاته ی لینراو به کولای بو ئه م به به سته به کار بهینزیت، یان گووشرای په تاته که ترشی ئه سیدی گه ده هیدروکلوریک Hcl Hydrochloric ده مزیت وه چینی که له نیشاسته ی په تاته له سه ر برینه کان دمنیشیت جا ده یاریزیت له ترشی ئه سید و میکروبه کان به ناوی Helicobacter Pylori.
۲. میز هین و هه لوهرینه ری به ردو له.
۳. هینن که ره وه ی ئه و نه خوشیا نه به که تووشی ریخوله ئه ستوره و قولون ده بیت که ئیستا پیی ده لین Irritable bowel Syndrome، و کار ده کات له سه ر نارام کردنه وه ی هه لچوونی ریخوله ئه ستوره، ئه ویش به پشت به ستن به په تاته ی کولاو.
۴. نارام کردنه وه ی دهماره کان له رینی بوونی فیتامین B complex.
۵. له سه ر روو و له ش دانه ریت بو چاره سه ر کردنی قینه که (زییکه) ی هه کردوو.

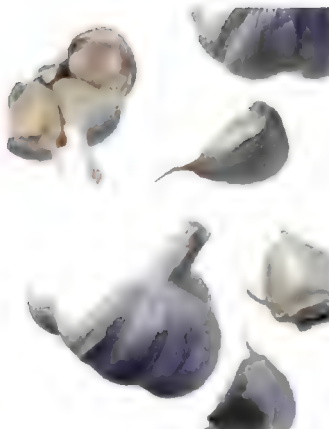
۶. گوشت را ده کی چاره ساری سووتانی پیست و خوربردن دهکات، نه ویش به تر کردنی لهش روژی چهند جاریک.
۷. ژان و هوای ناو سک له ری دهرکردنی یاوه ناهیلیت.
۸. لیکولینه وه نوییه کان دهریانخستوه که په تاته نابیته هوی قهلهوی و زیاد بوونی کیش. به پیچه وانه وه که پیشتر واده زانرا که په تاته هوکاریکی راسته و خویه بو زیاد بوونی کیش. به لام سخته ری لیکولینه وه کان ماده خوراکیه مروییه کان له زانگوی تونیش ههستان به لیکولینه وه یه که تیاپیدا گیشتن به وهی که په تاته نابیته هوی دروست بوونی چهوری به لکو ده بیه هوی دروست بوونی ریژه یه کی زور له قیتامین (C)، توخمی پوتاسیوم.
۹. پسهوران له باره یه وه ده لین «په تاته په یوه ندی نیه به زور خوری پاشان نابیته هوی زیاد بوونی کیش به تاییه تی نه وهی که برژاوبیت. په تاته که مترین کاریگه ری دروست دهکات له بروی زیاد بوونی کیشه وه به به راورد کردنی پلهکانی گرما، کاتیک که مروف به کاری ده هینیت».
۱۰. هه روهک روونیان کردو ته وه که : نهوانی حه ز ده کن کیشی خویان دابه زین دهرسن له وهی کاتیک په تاته بخون کیشیان به رز بیه وه، لیزه دا پیویسته هه مو نهوانی که دهرسن له وهی به هوی خواردنی په تاته وه کیشیان به رز بیه وه نهوا با نه و ترسه یان به روهیته وه، چونکه خواردنی په تاته ده بیه هوی زیاد بوونی قیتامین (C)، که یارمه تی دهره بو داینکردنی نوکسجینی پیویست بو خوین، بو نه وهی به شییویه کی سروشتی کاریکات و نه مهش زور پیویسته بو چالاکی روژانه ی مروف.



## سیر

Garlic (Allium Sativum)

شون و میژومکە ی :



شونى سەرمكى ئاسىيەى بھووك يان ھىندە، يەككە لەكوئرتىن شو روومكانەى لەجىھاندا چاندرابىت، سىر بەدەرمانىكى سەير نادەنزىت لەجىھانى رووگدا، ميسرىە كونسەكان ئەيانەرسەست، فرەونسەكان دەرخواردى كويلەكلنىيان دەدا بۆ پارىزگارى كوردنى تەندروستيان، ئەم روومكە سەر سوورھىنەرە ئوانەى پىش ئىمە بەكارىان ھىناوە بۆ چارە سەركردنى ھەو كوردنى كۆنچەكان، ھەرومەھا چارەسەر كوردنى يان بى كرتن لەنەخوشىەكانى دل، وە بۆ نەمىشتى شىرپەنجەكلنى روزگارى ئەمرومان، ھەرومەھا چارەسەر كوردنى سەيل بەسىر ئەنجامىكى باشى بەدەست ھىناوە، زانائى زىندەومرزانى بەناو بانگ لوىس باستور سىرى خستە ژىر تاقى كوردنەو، ئەویش بەدانانى چەند پارچە سىرىك لەناو دەفرىك

كەپر بوو لەكەلگەى بەگترىا، ئەوەى سەرنجى شو زانایەى راکىشا ئەوە بوو كاتىك بىنى كەوا سىرمەكە بەگترىا زيان بەخشەكانى لەناو برىووە. لەسالى ۱۹۵۰ دكتور Albert Schwizer لەماوەى كاركردنى لە ئەفرىقا توانى بەھوى سىر چارەسەرى گرەنە تا بگات.

وە لەماوەى چەنگى جىھانى يەكەم و دووم بەر لەوەى بىيەتە دژە زىندوو بىكەوتە بەردەست، ئەوا سىریان بەكار دەھىنا بۆ خاوين كوردنەوەى برىن و راگرتنى شو ھەوگرتنەى كە دەچنە ناو غەرغەرمەمان، سووھای سولفەتى جارەن پشيان بەسىر دەبەست بۆ چارەسەر كوردنى سووھاكى ھەتا پشيان دەووت (ھەنسلىنى روسى).



## پنکاتهو رېگه زمکاريگه ريه کاني :

- خوږي کانزايي
- کيريت
- فيتامين C
- نه ليسن
- مه گنيسوم.

## سود و به کارهينانه پزيشکيه کاني :

۱. سير مهيښي خوين ته توښينه وه .
۲. سير ناستي کولسيترولې بهر ز دابه به زينيت و ناستي کولسيترولې سوو به خش HDL بهر زده کاته وه ، نه وش به پارم تي شو ماده سهره کيې که له سير دا هيه Allicin وه نه و ماده دابه زينه رهي کولسيترول له نامه د کراوه کاني روڼي سير دانيه که به گرم کردن نامه ده کريت ، سير زور دهوله مهنده به فوسفور و کالسيوم .
۳. سير فشاري خوين دابه به زينيت .
۴. بلگه يک هيه ده يسه لمينيت که و ا سير ريژه ي مردوان له نيو نه وانه ي نه خوشي دليان هيه که کم ده کاته وه . له تاقي کردن وه يک له يه کيک له شماره کاني هيند به ناوي Udaipur که له لايېن تويزه ر Arun Noria له کوليژي پزيشکي تاغور نه نجام درا ، نه ویش به بوڼي ۴۲۲ نه خوشي توش بوو به نوره ي دل ، جا بو نيوه ي نه و نه خوشانه خواردنه وه يکي پيدان که پيک هاتبوو له ۱۰۶ کوزه سير ، وه بو نيوه که ي تر خواردنه وه يکي به بي سيري پيدان ، جا له نه نجامدا ده رکوت که ۳۲٪ له وانه ي گيراوه ي سيريان خواردبووه نوره ي دل کانيان دابه زيوووه ريژه ي مردن له واني تر ۴۵٪ که متر بوو .
۵. له و زانياريانې له بهر ده ستعانه نامه اژه به وه ددات که و ا باوکی پزيشکي نيو فوات Hippocrates به هوې سير چاره سري شير په نچه ي مندالاني کرد ، و ئيسا ده زانين که سير هه نديک له خانه کاني شير په نچه ده کوژيت ، وه چنه د تويزينه وه يک له دام و ده زگاي نيشتماني بو شير په نچه نه نجام درا له سهر کاريگري سير بو دامرکاندنه وه ي شير په نچه کان ، و نه نجامه کانيش باش بوون .
۶. له تويزينه وه يک که له سهر ۴۰۰۰ که س



- نه‌نجامدرا له چین و ئیتالیا ده‌رکوت که نه‌وانه‌ی پیازو سیر زور ده‌جون به‌ریژه‌یه‌کی که‌متر تووشی شیرپه‌نجه‌ی گه‌ده ده‌بن.
- ۷ به‌م دوا‌یه له‌مه‌له‌بندی پزیشکی Memorial Sloan Kettering Cancer Center له‌یویورک تو‌یزه‌ره‌وان پیکهاته‌یه‌کیان له‌ناو سیر دوزیه‌وه که شیرپه‌نجه‌ی پروستات ناهیلیت و ریی لی ده‌گری.
- ۸ رونی سیر به‌کار دیت بو نه‌هیشتنی نازاره‌کانی گویچکه بو چاره‌سه‌رکردنی گرفته‌کانی پیستی ناتواو، هه‌روه‌ها ئه‌م رونه به‌کار دیت بو لابرینی نار‌ه‌حتی هه‌رس کردن.
- ۹ چاره‌سه‌ری له‌روژکی و له‌رزین Parikinson ده‌کات.
- ۱۰ چاره‌سه‌ری هه‌وکردنی سینگ و کوکه و ته‌نگه نه‌فەسی ده‌کات.
- ۱۱ رولیکی گرنگ ده‌گیریت له‌ئارام کردنه‌وه‌ی نازاره‌کانی ده‌ماری سمعت (ورکی) و نه‌خوشیه‌کانی جومگه‌کان.
- ۱۲ به‌ردی کورچیل هه‌له‌وه‌رینی و لم لاده‌بات.
- ۱۳ چاره‌سه‌ری رووتانه‌وه و هه‌لوه‌رینی قژو تووک به‌سه‌ر نه‌مان و به‌له‌ک ده‌کات.
- ۱۴ هیز به‌خش و چالاک‌ه‌ره‌وه‌ی پوک و جیگیر کردنی ددانه‌کانه.
- ۱۵ چاره‌سه‌ری ره‌ق بوونی خوین به‌ره‌کار و هه‌وکردنی جومگه‌کان ده‌کات.
- ۱۶ کرم ناهیلیت به‌یارمه‌تی به‌کاره‌ییانی هوقنه.
- ۱۷ ئه‌که‌ر بونی سیر له‌ده‌م بیزارتان ده‌کات نه‌وا ده‌گری له‌شیه‌وه‌ی (که‌بسول یان حه‌ب) به‌کار به‌یتریت باخود بو خوش کردنی بونی هه‌ناسه‌ دوا‌ی به‌کار هینانی سیر نه‌وا جویی هه‌ندیک له‌ده‌نگه قاوه یان گه‌لای نه‌عنه‌ع سوودی زوری ده‌بی.

### هه‌ده‌هه‌کراوه‌کان :

۱. له‌م حاله‌تانه نابین سیر به‌کار به‌یتریت:
۲. تووشبووانی مایه‌سیری .
۳. تووشبووانی سه‌ر ئیشه‌و سه‌ر ئیشه‌ی نیوه‌یی (شقیقه) .
۴. تووشبووان به‌برینی گه‌ده (قرحه).
۵. نه‌خوشانی تووش بوو به‌شلیه‌تی خوین.



## مه عده نووس

Parsely (carum Petroselinum)

**بهشه به کارها تو مکانی :**

رذگه کانی، گه لاکانی، تووه کانی

**شویژ و میژوومگی :**

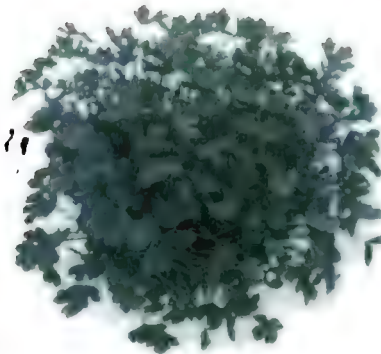
په یادبوونی مه عده نووسی کیوی Linnaeus ده گهریته وه بو سهردینیا، پاشان چروه نینگلتر و نه وروپا، وه به کم چاندنی سالی ۱۵۸۱ بو.

به لام Bentham شویته گی ده گهریته وه بو روزه لاتی هوزی دهریای سهی ناوه راست بو تورکیا، جه زائیر، و لبنان، به کم کس ناوی له مه عده نووس نا به ناوه زانستیته گی Petroelinum پزشکی به ناویانگ دیسقوریدس بو.

له نینگلتر و له وروپا نه فسانه به کم هه بوو ری له چاندنی مه عده نووس ده گرت: (نهم نه فسانه به مه عده نووسی ترخان ده کرد تنها بو نه ریتی مردوه کان له لای نیغریقه کان).

نیغریقه کان ناوا نه مانه وه به لکو مه عده نووسیان له پله و پایه گی بهرز دانا وه ده ستیان کرد به دانانی تاجه مه عده نووسی دروست کراو له سهر سهری شه که سانه ی که له یاریه کانی سهرکه وتوو بوون Isthmian هروه ها نیغریقه کان گلکوی مردوه کانیاں به مه عده نووس دهراننده وه، پیشکش کردنی مه عده نووس یان دانانی له سهر

سفره ی خواردن بو به سالچوره کان به هه موو شویه به کم قه دهغه بو، چونکه ترخان بو بو مردووان و له بیرکراوان، باوه ریان وابوو که مه عده نووس له خوینی پاله وانیکی نیغریقی به ناوی Arehemorus پازی داوه که پیشرکی مردنی کردبوو.





هومیروس باس لهه دهکات که نهو نښپاڼی گالیسکه کانی پالووانانی جه نگیان راده کیشا مه عدنونوسیان دهرخوارد ددرار، وه لهو باخچانی که نیغریقیه کان دروستیان کردبوو نهوا (مه عدنونوس و سپندیان) له دهوروبه رو لیواری داده نا.

لیره دا چنده ها جوری کشتوکالی مه عدنونوس هه په که دهکاته ۳۷ جور که له ډیر زهمانه وه چاندراون هه روهک Pliny له پرتوکه که ی باس دهکات، به لام Turner دهلیت: ( نهگر مه عدنونوس فری بدریته جه وزیکي ماسی، نهوا ماسیه نه خوشه کان چاک دهکاته وه).

له روژکاری نه مرؤماندا مه عدنونوس به کار دههینریت له چیشیت لینان به نایبه تیش له گل جزره ها شله.

دهلین: (مه عدنونوس ده بیته هوی مردنی چوله که کان به نایبه تیش جوړه کانی توتی، وه زور نازاری جوړه کانی کونه په پو ده دات، به لام که چی که رویشکه کان بو مه وداپه کی زور دوور ده پون بو که ران به دواي جوړه کانی مه عدنونوس، هه روه ها مر ششیدای خواردنی مه عدنوسه).

### پښکاته کی:

ره که کانی مه عدنونوس که میک بونداره له گل بوونی چیژیکی که میک شیرین که نیشاسنه، جه لاین، شکر، رونی Trepense, Apiole تیدایه، هه روه ها مادده ی تر و دکو Apin و خوله میش و Apioside و Myristicine و گله ای مه عدنونوس زیاتر له ره که کار رونی Apioside و Myristicine تیدایه، وه شم رونه له ره که کانیش هه په، وه گلاک Apiole Trepense و خوی کانزایی، ناسن، کالسیوم، فوسفور و Vit C و Vit A تیدایه

### به کارهینانه پزیشکيه کان و سودمکانی :

۱. تا نیستا مه عدنونوس مافی ته وای خوی له لیکولینه وه ی پزیشکی پی نه دراوه.
۲. مادده ی Apiole مادده په کی چه وری په نیستا به کار دههینریت له دواو دهرمانی نه خوشی مه لاریا.
۳. له که لا و رگ و سوو هکان مادده ی چه وری (رونی) Apiole دهردههینریت، کاریگر په کی پزیشکی هه په که مه عدنونوس دروستی دهکات، و مه عدنونوس کاریگر په کی به هیزی دژ به ژانه سکه Antispasmodic و هرس کردن به هیز دهکات good for digestion، وه هه وای با ناهیلیت، و نه رمرکه روه په کی هیننه بو که ده.
۴. ناره زووی (دل بردن) بو خواردن دهکاته وه.
۵. میزهینکی سروشسته، لاهری بریدو لهو ده بیته هوی به هیز کردن و چالاککردنی کورچله
۶. وهستانی ناو (ناوبنگ) له لش ناهیلیت.
۷. سوود به خشه بو نه خوشیه کانی سینگ و کوکو
۸. تهنگنه فسی و جوړه کانی هه لامه.
۹. مادده ی کلوروفیلی تیدایه که وا هه ناسه دانه کان پاک دهکاته وه و بونی لش خوش دهکاو



- بونیک ددهاته ناروغه که نابيته مایه ی لی دوور که و تنه و هی، ههروه ها به کار دیت بو جوین دوی خواردنی سیرو پیاز چونکه بونه کان لاده بات.
۹. معده نووس دده نریت به خیزانی نهو پروه کانه ی ناویان Umbellifereos که چالاکی به کی به هیزی هیه دژی شیر په نه کانی له شی مروف Anti Cancer Compounds.
۱۰. پیشینه کان پروه کی معده نووسیان به کار هیناوه، بو ریکخستنی سووړی مانگانه ی نافرمان یان بو نه نجامدانی له بهرچوون له بهر هوی پزیشکی، که دهبیته هوی وه ستاندنی شیردان.
۱۱. به کار هینانی رونی معده نووس به چه ورکردنی شوینی پروتاوه بو چالاک کردنی که شه ی موو و بی کرتن له هه لوه رینی.
۱۲. سکچرو ناهیلیت و به کار دیت بو چاره سر کردنی تعاون و تا به ناوی Intermittent fever.
۱۳. نارام که روه ی دهماره کانه.
۱۴. ریژه به کی زور له ناسنی تیدایه که زور به سووده بو نه خوشیه کانی جومگه کان و که م خوینی و نیسکه نه رمه.
۱۵. که لاکانی به کار ده هی نریت بو له ناو بردنی میرووه کان و له ناو بردنی هه وکردنی پیست.
۱۶. زیانه کانی کولیسیترو ل که م ده کاته وه.
۱۷. خوراکیکی چالاک کوری میشکه.
۱۸. به کار ده هی نریت له دروست کردنی دهرمانی دژه هه وکردنی که دهو نازارو پیچی ناسک ناهیلیت.



# کوزه له

Rocket (Eruca Sativa Mill)

به شه به کارها تو مکان :

روم که هر هموی

شون و میژومگی :

شونه سه رگی که ی حوزی دهرای سبی ناوه راست، و نه وروپای ناوه راست، به تاییه تیش نیثالیا، پاشان دریژ بروه بو به ریتانیا، روسیا و ناسیا، هر وک Ben Johnson سالی ۱۶۲۲ بایسی نه می کردوه.

که لاکانی تامیکی تیژیان لی دیت و له ولاتانیکی زور ده خوریت بو نمونه نه لمانیا و میسر.



کوزه له وه کو نمونه یک بو درو و فیل داهنریت له نیو رووه که کان که له له نیواراندا بونیکی شیرینی لی دیت به لام له روزدا هیچ شونیه واریک بو بونی خوش و شیرین نامینیت.

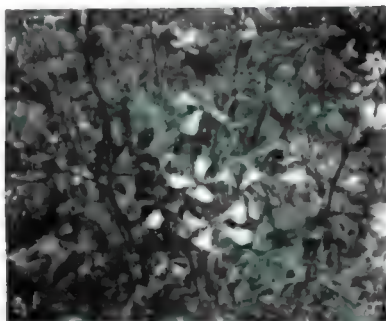
بو خواردنی پیویسته کوزه له بهر له گول کردنی لی بکریته وه، به لام بو سووده پزیشکیه کانی پیویسته کوزه له کو بکریته وه پاش گوله کانی.

پیکهاته گی :

- Etrozide پیکهاتوویکی کبریتی
- نازوتیه.
- که میک Vit C و Vit E و Vit A
- تیدایه
- حویی کانزایی : یود، کبریت، ناسن.
- Chiorophyll
- ریشاله کان.
- رونی رووه کی.
- خوله میش

## بهکارهیتانه پزشکی و سوودمکانی :

۱. هرسکر، چالاککری، لشر، دهردانی رراو.
۲. یارمه‌تی رواندنی موو و رهش کردنی رهنکه‌کی ددهات.
۳. یارمه‌تی چاره‌سهر کردنی سووتانی پیست ددهات.
۴. خویر پاک ده‌گانه‌وه و ری له که‌می Vil C ده‌گربت.
۵. چاره‌سهری هه‌ندیک له نه‌خوشیه‌کانی پیست ده‌کات.
۶. ری له نازاره‌کانی روماتیزم ده‌گربت.
۷. به‌لقم تا‌هیلیت.
۸. میزه‌مین و هه‌لوهرینه‌ری به‌ردو له.
۹. میزه‌هینه بو تا‌فره‌تی بی نویژ، بویه بو تا‌فره‌تانی سکر، نابی زوریان بدریتی.
۱۰. هیز به‌خشه بو وزه‌ی سیکسی.





پنجاهه‌کمی :



- ناو ۸۸٪
- چوری ۰.۳٪
- ماده‌ی جهلاتین ۰.۶٪
- شه‌کر ۹٪
- خوی کامزایی وه‌گو :
- کیریت، فوسفور، کلور،
- سودیوم، پوتاسیوم،
- مه‌گنسیوم، کالسیوم،
- ناسن .
- فیتامیتاکان Vit E, Vit PP, Vit D, Vit C, Vit B, Vit A

سووی به‌کاره‌یتانه‌کانی :

۱. میزه‌نه، شه‌ریت گیزه‌ر چاره‌سری ناوبه‌نگ و گیرانی ناو له‌له‌ش ده‌کات.
۲. چاره‌سری جومگه‌ژان ده‌کات .
۳. چاره‌سری سک باگردن ده‌کات، سک چون راده‌گریت.
۴. چاره‌سری به‌له‌ک (په‌له‌ی سه‌ی سه‌ر پیست) ده‌کات.
۵. توری گیزه‌ر چاره‌سری نه‌خوشیه‌کانی ده‌روونی و شه‌ژاوی ده‌کات.
۶. چاره‌سری نه‌خوشیه‌کانی هستیاری (حساسیه) و زیبکی ناودارو بیرو ده‌کات.
۷. گیزه‌ر و توه‌گی جگر چالاک ده‌کن و بی زه‌ردویی (زه‌رتک) ده‌گریت.
۸. ناستی پوتاسیوم له‌خوین به‌رز ده‌کاته‌وه و له‌گه‌ل میزه‌نه‌رمان به‌کاردیت که ناستی کالسیوم له‌خوین نرم ده‌کاته‌وه که ده‌به‌ه‌وی دروست بوونی کیشیه‌ی نه‌ندروستی و ده‌روونی.
۹. توری گیزه‌ر چاره‌سری نه‌خوشیه‌کانی سینک و کوکه ده‌کات.
۱۰. خوین زور ده‌کات له‌کاتی سووی خوین له‌لای نافره‌ت.
۱۱. سه‌رچاوه‌یه‌کی گرنگه‌ بو کاروتینویدات Carotenoids که بریتیه له‌ماده‌یه‌کی کیمیایی له‌روه‌کدا هیه به‌تایبه‌یتیش له‌گیزه‌ر، سوودی زوری هیه بو نه‌هیشختنی شیزپه‌نجه، که‌دو جورن :
۱۲. یه‌گه‌میان : له‌لای کاروتین که ناهیلی شیزپه‌نجه ته‌شه‌نه‌بکات.
۱۳. بووسیمان : بیتا کاروتین که نه‌گری تووشبوون به‌شیزپه‌نجه و نه‌خوشیه‌کانی دل که‌م ده‌کاته‌وه.
۱۴. ماده‌یه‌ک هیه له‌ناو گیزه‌ر پی ده‌تریت Calcium Pectate، که یارمه‌تیده‌ره بو

دابه زینی ناستی کولیسترول له خوین، بویه خواردنی دوو گیزهر له روژیکدا ناستی کولیسترول له ۲۰٪ له خوین دابه زینیت.



۱۵. بوونی ساده ی بیتاکاروتین

ریگره له کورت بیني و

نه خوشی شه و کویری Night

blindness وه چاو به هیز

دهکات، چونکه پاش نه وهی

شاکاروتین له جهرگدا ده بیته

فیتامین A ده چپته ناو

سپینه ی چارو له وی ده بیته

ره نگدانو وهی رودوپستیل

که بوونی بو دیتن له شه ودا

پیویسته.

۱۶. خواردنی دوو کوپ له شه ربه تی

گیزهر روژانه ده بیته هو ی

ری کرتن له و نه خوشیانه ی

ناماژه مان پی کرد هه روه ها

ری کرتن له هه لئاوسانی سهل

Splenomegaly

۱۷. روژانه خواردنی گیزهر وا له و

که سه دهکات نه رم و نیان و

رووخوش و قسه خوش بیت.

۱۸. ری ده گریت له مه بیني خوین.

۱۹. دهنگ نه رم ده کاو دهنگه

ژییه کانیش خاړین دهکاتو وه.

۲۰. کاری رژینی ده ره فی هاوسهنگ

دهکات و تیکچوونی لیدانی دل

ریک دهخات.

۲۱. بو ده ماره کان به سووده.

۲۲. ده دریت به وانسه ی که قه لون.

له بهر شه وهی وزه یه کی که م

ده دات به لاش له سیستی

دابه زانندی کیشدا به کار دیت.

۲۳. به هو ی بوونی بریکی زور ناو تیایدا بو روماتیزم و قه بزی سوودی هه یه .

۲۴. باشتر وایه له گه ل گوشت بخوریت و سودیکی باشی هه یه بو جگه رو زارو .

۲۵. پیست گهش و جوان دهکات.



۲۶. بو نهو که سانه به سووده که زیاتر میشک به کارده هین.
۲۷. قزو نینوک به میز دهکات.
۲۸. باشتر وایه به کالی و به تویکه وه بخوریت، چونکه زور بهی فیتامینه کان له تویکه که دایه.
۲۹. بو نهوانه ی که له شیان ساعه به تایبه تی وهرزشوانان و لاوان و نافر ه تانی دوو گیان زور به سووده.
۳۰. کرمی ناو ریخوله له ناو ده بات.
۳۱. شه ربه تی گیزه ر به یانین له بهر چایدا خواردنیک ی باشه و پاکژ که ره وه یه کی چاکه بو گورچیل و شوق و گه شاو بهی ده دات به روخسار.
۳۲. چهند تویزه ره وه یه که جهختیان کرده وه له سه ره وه ی که گیزه ر بو پیاوان زور به سووده، چونکه له خله فاوی پیره تی ده یانپاریزیت و یادگه یه کی به میز یان ده داتی تا کوتایی ته من، له بهر نه وه ی ناو یته کانی بیتا کاروتینی تیدایه که دژه نوکسیده.
۳۳. لیکولینه وه یه کی نوی ده ریخت که گیزه ر نه خوشبه در یژ خایه نه کانی گورچیل و میز لدان چاره سه ر دهکات و به ردی گورچیلش به ریژه یه کی زور له ناو ده بات.
۳۴. تویزه ره وان له زانکوی هار فارد ناماژه یانکرد که له دوی چهند سالیک تویژه نه وه له سه ر زیاتر له ۴۰۰ پیاو که نه گه ری تووشبوونیان به نه خوشی زه هامیری لیکراوه، نه نامه کان ده ریاضستوه که خواردنی گیزه رو که ره وزو په تاته و سپنخ نه گه ره کانی تووش بوون بهو نه خوشیه که م کرده وه.
۳۵. پیکهاته ی نه تی نوکسیداتی ناو گیزه ر جهسته له نه خوشی دل و دهمار و شیر په نجه ده پاریزی و له هه مان کاتدا ده بیه هوی دیتی باشتر به تایبه ت له شه ودا.







# کاهو (خاس)

Lettuce (Vireosa Lactuca)

به شه به کارهاتو مکان:

شیری وشک کراوه، گه لاکان، توه کان

میزوو و شونه گمی :

وینه ی کاهو له خش و نیکاره گانی  
فیرعه ونی دهرکه وتوه، وه له روز ناوی  
باشووری نهوروپا و بریتانیا ههیه،  
جوره گانی کاهو زورن.

کاناهووی کیوی له قهراخی رووبارو  
شوپنه پیسه گان گه شه ده گات، وه له مانگی  
تهموزو ناب گول ده گات.

کاهوی کیوی له نهمسا و فرنسا و نهمانیا  
و سکوتله ندا ده رویت، کاهو له نهمانیاوه  
له بری به بریتانیاوه ده نیردریته و لایته  
یه گکرتوه گانی نهمریکا به شپوه یه ک  
فیلی له گه له ده کریست نه ویش به تیکه له  
کردنی له گه له تلیاکا.

شیر یان شه ربه تی کاهوو کاریکه ری

هوشبه ری ههیه، وه کاهوی گشتو کالی هه مان هیزی هوشبه ری نیه به لکو کاریکه ری هه کی  
زور لاوازه.

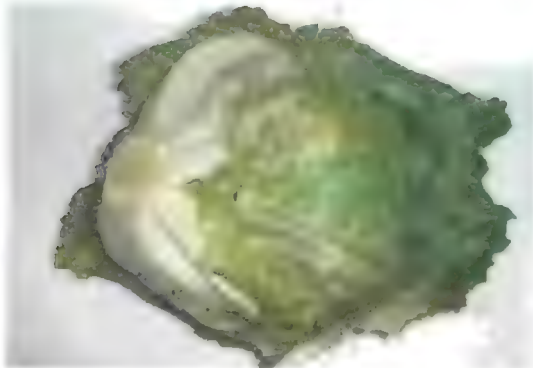
پنکاته گمی :

- فیتامین A، فیتامین B1، فیتامین C، فیتامین H ی تیدابه
- چهوری ۰.۲
- پروتین ۰.۲۲
- بیشاسنه ۰.۹
- ناو ۹۶ - ۹۷
- کاهو ددوله مه ده به کالسیوم و فوسفورو ناس

- کاهو نو ماددانه‌شی تیدایه:
- Lactucic acid
- Lactuco Picrin 50-60%
- Lactucin (lactucerin) lactucone

### سوودو به‌کاره‌ینانه پزشکی یه‌گانی :

۱. کامروی کیوی کاریگه‌ریه‌کی لاوازی هیه وه‌کو تلیاک، وه کامروی کشتوکالی هه‌مان کاریگه‌ری هیه به‌لام لاوازتو، کاهو به‌وه له‌تلیاک جیا ده‌کریته‌وه که نابیته هوی بیزار کردنی کوئه‌ندامی هه‌رس کردن، و کاریگه‌ری نارام کردنه‌وه و سِر‌کردن و خوهاتنی سووکی هیه که مروف بیزار ناکات.
۲. چاره سه‌رکردنی ناو به‌نگ ده‌کات (به‌گیرانی ناو له‌ش به‌ل ده‌بیت).
۳. به‌ردو لم لاده‌بات و چاره‌سه‌ری تووش بووان به‌جومگه‌ژان ده‌کات.
۴. ژانی ریخوله ناهیلیت وه‌کو نه‌خوشی IBS که پیشتر پیی ده‌وترا قولون .
۵. گهرمی داده‌به‌زینیت و دهردانی نارقه زیاد ده‌کات و میزه‌ینیشه.
۶. پارمته‌ی حوولی که‌وتن ده‌دات له‌کاتی خه‌وزران به‌تابیه‌تیش له‌گه‌ل پیاز.
۷. کوکه و کرژ بوونی بوری هه‌وا ناهیلیت.
۸. نیوویاتی ناهیلی و سووده‌خشه له‌کاتی گهرمای هارین و خوربردن.
۹. دژی هستیاری به‌و ماده‌ی هیستامین Histamine خوران و لیر اگه‌رمه‌ژنه‌او ناخستنی لوونی هستیار ناهیلیت.
۱۰. به‌کر ده‌نریت بو نه‌خوشیه‌کاتی ده‌روونی وه‌کو نارام که‌ره‌ده‌یک بو ده‌دازه‌کان و نه‌هیشتنی پشیوی وبی نومید بوون، وه به‌رده‌وام بوون له‌سه‌ری ده‌بیت هوی



۱۱. نه هیشتنی خه موکی و په رکهم.

۱۳. گه لاکانی دهر وهی که زور سه وزن، دهوله مندن به ناسن و کلوروفیل، جانا سنه که چاره سوری کم خونی ده کاو لهش به هیز دکات، وه کلوروفیلش بونه ناخوشه کانی دهم و لهش و ئاره هه ناهیلیت.

۱۵. ناره زوو یاخود دل بردن بو خواردن دهکاته وه.

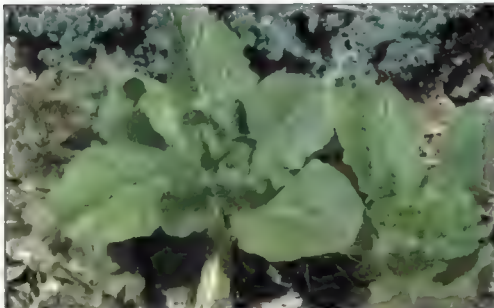
۱۷. کاهوی کیوی چالاککری سووری خوینہ لہ لای نافرہت.

۱۹. باشه بو چاره سه‌رکردنی هه‌وکردنی گلینه‌ی چاو به‌تایه‌تیش نه‌خوشی تراخوما Trachoma، وه‌ بیانیی به‌هیز ده‌کات له‌بر بوونی قیامین A نیادای.

نهوانه‌ی توووشی ئەم نه‌خوشیانه هاتوون ناسی به‌کاری بهین:

۱. نه خوشیه‌ګانې لاوازېوونې سینګس و به‌سالاچووان.

۲. توو شېوان به نه خوشبیه کانی سوړی خوین له میښک وه کو گوت بوون (شپه له)، رهق بوونی خوین به ره کانی منښک، له رزین Parkinson.



# خه یار

Cucumber (Cucinis Sativa)

شولین و میژوومگی :

شولینه گدی :

روژه لاتی هند، بوماوی (۳۰۰۰) سال زور به فراوانی دهر وینرا .  
گریکه کان ناسیویانه .

رومانیه کان ناسیویانه، به پپی نووسه Pliny، نیمه راتور Tiberius، به ردمام به هاوین و  
زستان خه یار له سه سفره گدی بووه.

هروه ها نینگلتر بو ماویه کی دوورو دریژ  
خه یاری ناسیوه، به جوریک ناسراو بوو  
له سه رده می پاشا نیدواردی سییم III  
Edward، و پاشان فراموش کرا تا  
فرمانروایی هنری سییم III Henry،  
و خه یار نهروینرا تا ناوهراسه گانی سه دهی  
حه قدمه می زاینی.



پنکاته گدی :

- خه یار به های خوراکسی لاوازه  
به شویپک له ۱۰۰ گرام خه یار ته نها  
۲۰ کالوری ده دات.
- ۹۶٪ ناوه، که میک فیتامین A و C  
تیدایه.
- هروه ها کالسیوم و فسفور و کبریت  
و ناسن و مئگه نیزی تیدایه هروه گ  
همو سه وره گانی تر تفته و به واتای ناستی ترشه لوکی زیاد راده گریت.

به کاره نینان و سووه پزشکیه گانی :

۱. تووه گانی خه یار همان کاریگری تایبته به تووی کوله که هه په که میز هین و پرش و  
بلاوکرده وهی لم و به رده.



## ۲- تووی خیار به کار دیت بو :

- نه خوشبه کانی سه رما بون *Castanet affreux*
- هو کردن و نه خوشبه کانی ریخوله.
- هو کردن و نه خوشبه کانی سوری میر.
- هاوسهنگ کردن ترشی گده *Arta del*

۳- نارام که ره وی ده ماره کان و چاره سه رکردنی نه خوشبه دهروونه گانه

۴- دایه رینه ری فشازی حویه نه تابه تی نهوانی پهیره ستر به هوکاری دهروونی

۵- چاره سه ری نه خوشبه کانی هه سته باری پیست و زیپکه دهکات، نه ویش له ری حواردنه وی  
فنجاییک له شه رنه تی خیار نه یانبیان و نیواران وه یاخود به چه ورکردنی پیست چنده ها  
جار

۶- رونی خیار و نه ره مه کانی به کار دیت له پیکهانه کانی جوانکاری

۷- نه خوشبه کانی زابه سه ر باهیلیت.

۸- نینوویه تی ده شکیبیت و چاره سه ری قهیزی دهکات.

۹- دابه زیه ری گه رمی و تابه

۱۰- جگر چالاک دهکات و چاره سه ری زهردویی (ره رنگ) دهکات.

۱۱- ری نه دله کونی و حیرا لیدی دل دهگریت

۱۲- سووری باشی هیه بو نه خوشی شه کره حوریک قیتامبی تیدایه که خانه کان به پاریریت

و کتریتیشی نیدایه که جوانی پیست و فزو نینوک ده پاریزیت

۱۳- نه گهر ۵۰ گرام له بادامی شیر بهرین و بیکه به ۲۵۰ گرام له ناوی حه باری تولا ری

سارد کراوه، پاشان به فوماشیک بیبالوبین و له گهر ۲۵۰ گرام کحول بکله تی بکهن پاشان

بدرت له دهم چاو پیست حواری دهکات





### تهدیه گراویکان :

بانی نه‌وانی تووشی نه‌و به‌خوشینه هاتوون روز به‌کاری بهیش

- ۱ به‌خوشیه‌گانی رو‌سهره به‌ری باو « شیداری نه‌واند
  - ۲ به‌خوشیه‌گانی ده‌ی بووشی خویشه‌ره‌کان و کوت تیقلیح بوون و به‌ریس Parkinson
  - ۳ بویشنه نه‌وانی به‌سالار چوون که به‌کاری بهیش
- و باشارده به‌ی تووشی سازنی یان لاواری میگان هاتوون به‌کاری بهیش  
دش به‌ی به‌وانی که به‌اری گه‌ده و حکه‌ریس هه‌یه یاخوون کوت‌دانی هه‌ریس لاو‌ره  
هه‌ریس گه‌ده ده‌وانسینه و با‌ره ووی خو‌ریس به‌هیلپ و هه‌ریس کرریس حو‌ده نه‌وانه  
۱ ک‌ن‌ده‌ریس به‌گه‌ده ده‌وانسینه



# زهیتون

Olive (Olea Europaea)

**بهش بهکارها و موکالی :**

پرونی به ره‌ک‌ی، گ‌لاکان، توینکی داره‌ک‌ی

**شون و میژوومک‌ی:**

شونی سهره‌ک‌ی: ناسیایه به‌تایه‌تی سوریا، لوبنان، نوردن، فله‌ستین، و جه‌وزی ده‌ریای سهی ناوهراس‌ت، وه‌کو تورکیا و نیسپانیا، هه‌روه‌ها شیلی و پیروو باشوری ئوسترالیا.

زهیتون دره‌ختیگی به‌رداره له‌پولی زهیتونیه‌کانه به‌په‌کینک له‌کونترین نه‌و پروه‌کانه ده‌ژمیزدریت که‌مروف ناسیویه‌تی و چاندویه‌تی و سوودی لی وه‌گر‌تووه و زهیت به‌نرخه‌ک‌ی ده‌رهیناووه له‌خواردن و ده‌مانسازیدا به‌کار هاتووه.

له‌په‌رتووکه کونه‌کاندا هاتووه که‌پرونی زهیتون گوزارش‌ت بووه له‌هینای پاک‌ی و چاکه، داره‌ک‌شی گوزارش‌ت بووه له‌ناشتی

و کامه‌رانی، سهره‌رای به‌کارهینانی وه‌کو ماده‌یه‌کی خوراکی که‌چی وه‌کو سووته‌مه‌نیه‌ک به‌کارهاتووه بز پروناک کرینه‌وه‌ی په‌رستگاکان، ماده‌یه‌کی خوراکی

**پینگه‌ته‌ک‌ی :**

زهیتون ماده‌ی ترشی به‌نزوبیک Benzoic acid و ماده‌ی تولیفیل Olivile و هه‌روه‌ها شه‌کر که‌پیی ده‌وت‌ریت Mannite ی‌تیدایه، که له‌که‌لا سه‌وزه‌کان و به‌ره‌ک‌ی ده‌ست ده‌که‌ویت.

هه‌روه‌ها رونی زهیتون بلووراتی Triolein, Tripalmitin و ماده‌دکانی وه‌کو arachidic esters و بریکی که‌میش له‌مه‌سید Free oleic acid ی‌تیدایه، هه‌روه‌ها زهیتون ناو و کانزای زوری تیدایه وه‌کو کالسیوم و خومره و فیتامینه‌کانی Vit E, Vit B2, Vit pp, Vit A ی‌تیدایه، وه نه‌و بره‌ خوراکی که له‌ زهیتونی ره‌شدا هه‌به‌ زور تره له‌وه‌ی که



له زهیتونی سه‌وزدا ههیه.  
 گه‌لاکانی زهیتون پیکهاته‌کانی Oleuropein acid ی تیدایه که ده‌بیته هوی له‌ناو بردنی هه‌ندیک له‌فایروس و به‌کتیریا و که‌رووه‌کان.  
 به‌ری زهیتون تاک تووه و توپکه‌که‌ی سه‌وزه و بریقه‌داره له‌کاتی پیگه‌پشتندا ده‌گوریت بو ره‌شیکێ ئه‌رخه‌وانی، له‌زه‌یتوندا ماده‌ی (گلوکوکوسید) هه‌یه.  
 زه‌یتون ۸۵٪ له‌خوبیه‌کانزایه‌کانی فسفورو کبریت و پوتاسیوم و مه‌گنسیوم و کالسیوم و ناسن و مس و کوره له‌گه‌ل که‌میک له‌پروئینی تیدایه.  
 هه‌ر ۱۰۰ گرام له‌زه‌یتون ۲۲۵ کالوری تیدایه.

### به‌کاره‌یتان و سه‌وده‌ پرۆشکێه‌کانی :

۱. زه‌یتون خوراکیکێ به‌سه‌وده و نه‌رم که‌روه‌یه و قه‌یزی ناهیلێت.  
 ۲. بو نه‌خوشی شه‌کره‌ باشه‌ ئه‌ویش به‌خواردنه‌وه‌ی که‌وچکێک له‌زیته‌که‌ی به‌یانیان و شه‌و پیش‌خوتن، هه‌روه‌ها که‌لای کولای زه‌یتون ده‌بیته هوی دابه‌زینی ناستی شه‌کر له‌خوین .

۳. که‌لای زه‌یتون نه‌گه‌ر بکولینریت و بخوریته‌وه‌ بو دابه‌زینی پله‌ی گه‌رمی باشه‌ هه‌روه‌ها توپگی داره‌که‌شی کاریگه‌ری هه‌یه له‌ سه‌ر دابه‌زینی پله‌ی گه‌رمی .



۴. که‌لای زه‌یتون چاره‌سه‌ری نه‌خوشیه‌کی تازه ده‌کات به‌ناوی CFS Chronic Fatigue Syndroem

۵. که‌لای زه‌یتون به‌رگری له‌ش به‌هیز ده‌کاو یاره‌متی له‌ناو بردنی هه‌وکرنه‌کان ده‌دات .

۶. که‌لای زه‌یتون بی هیزی و مانه‌وویه‌تی له‌ش ناهیلێت و هه‌روه‌ها ئه‌و نازارانه‌ش

له‌ناو ده‌بات که‌ له‌نه‌خوشیه‌ درێژخایه‌ن و مه‌ترسیه‌کان په‌یدا ده‌بن، وه‌کو ئایدز Aids و شپه‌رنجه، ئه‌ویش به‌ له‌ناو بردنی ئه‌و فایروسانه‌ی که‌ هوکاری ئه‌م نه‌خوشیانه‌ن که‌ به‌دوو ریگا ئه‌نجام ده‌دریت، **یه‌که‌م** // له‌رێی ریکرتن له‌زیاد بوونی فایروسه‌کان، **دووه‌م** // له‌رێی چالاککردن و کاراکردنی سیستمی به‌رگری Immune system، بو به‌ره‌مه‌ینانی خان‌ی تایبته‌ بو کوشتنی فایروسه‌کان.

۷. که‌لای زه‌یتون به‌کار ده‌هینریت بو چاره‌سه‌ر کردنی نه‌خوشیه‌کانی سه‌رمابوون و هه‌لامه‌ت که‌ ناتوانی چاره‌سه‌ریان بکریته به‌هزی دژه هه‌وکرنه‌کان Antibiotics .



۸. رونی زهیتون و گه لای زهیتون سوود به خشه بو نه خوشیه کانی دل، به شیوه یک لیکولینه و مکان لهسه ناژمل سه لماندوویانه که وا ده بیت هوی دابه زینی فشاری خوین و دابه زینی کولسترول.
۹. زهیتون به سووده بو که م خوینی و وشک بوونه هوی پیستی دهست و نیسکه نهرمه و رووتانه هوی قژ، ههروه ها دهتوانریت بو جوانکاری پیستی دهم و چاو به کار به نریت، وه خوران، ناهینیت و چاره سهری شق بوونی پیست و هه وکرده کانی دهکات، ههروه ها چاره سهری پیستی سووتاو دهکات چاچ به ناگر بیت یان به هوی خور.
۱۰. زهیتون چاره سهری گرژ بوونی ماسوولکه و جومگه و نازاره کانیان دهکات.
۱۱. رونی زهیتون میز هینه و ههروه ها یارمتهی دهره بو لابرینی بهردو لمی کورچله لهری میزکردن.
۱۲. رونی زهیتون چاره سهری نه خوشیه کانی سینگ دهکات، و به کار دهه نریت بو نه خوشیه کانی گرانه تا (تیفونید)، و نای قورمزی، تا عون.
۱۳. رونی زهیتون ببنایی چاو به میز دهکات و ری له شو کویری دهگرت به هوی بوونی Vit A.
۱۴. توانای سیکس به میز دهکات به هوی Vit A, Vit E.
۱۵. نه گه سه لکیک سپر له ناو ۲۰۰ گرام رونی زهیتوندا وردیکریت بو ماوهی ۲-۳ روز دابنریت پاشان نه و جیگایه ی که نازاری تیدایه پی بشیریت نه و به سووده بو رومانیزم و له جیهوونی جومگه.



# سپیناخ

Spinach (spinacia oleracea)

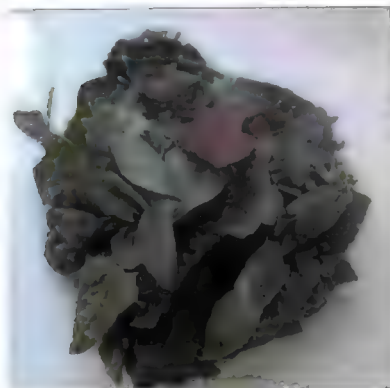
به‌شبه به‌کارها توهم‌گانی :

که لا کان

شونده‌گی :

رووم‌میکه به‌عریزیایی سال بونی  
همه که لاکنی همچندی شویته‌گی  
نسبلیه به‌زوریش له‌ولای قلسه و  
لسمه‌گی پازنهمه‌گی زایینی گیشته  
نوروپا .

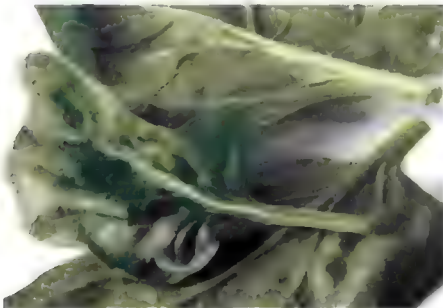
پیکه‌تاه‌گی :



- ده‌وله‌مهنده به Nitrogen و  
نیشاسته و ناسن که‌ریزه‌گی  
ده‌گانه ۴۰-۵۰ ملغم ۱۰۰غم.
- سپیناخ ۱۰-۲۰ به‌ش له‌هر ۱۰۰۰  
به‌ش له‌ماده‌ی کلوروفیلی تیدایه.
- هره‌وها بریک له‌مس و کوبالت و فسفور و پوتاسیوم و کبریت و کلورو مه‌نگه‌نیزو  
کالسیومی تیدایه.
- ده‌وله‌مهنده به فیتامین A,B و چن‌دین ترشه‌لوک و ماده‌ی پروتینی تیدایه.
- سپیناخ ده‌وله‌مهنده به‌خوئی به کائزاییه‌کان، ناسن، کبریت، فوسفور، کلور، کالسیوم، مس،  
فیتامین A، فیتامین D، فیتامین B، فیتامین K .
- سپیناخ نه‌مانه‌ی خواره‌وه‌شی تیدایه /
- ناو ۹۰٪
- پروتین ۲.۵٪
- چوری ۰.۳٪
- نیشاسته ۰.۹٪
- ریشال ۰.۸٪
- خوله‌میش ۴٪

## به‌کارهینان و سووده پزشکیه‌کانی :

۱. گرمی داده به زینت و تینوویه تی ده شکینیت .
۲. میز هینه.
۳. جگر چالاک ده‌کار زهردویی و هه‌وکرینی په‌تای جگر ناهیتیت.
۴. هرس کردنی له‌سه‌ر خویهو. به‌لیزروی باشتره له‌کالی.
۵. زور خواردنی ده‌بیته هوی دروست کردنی به‌ردو لم له‌گورچله له‌به‌ر نه‌وهی خویه‌کانی کالسیوم Calcium Oxalet و Icium phosphate تیدایه. چاکم کردنه‌وهی نه‌م حالتش به‌خواردنی بریکی زوری شه‌ربه‌تی لیموی ترش ده‌بیت له‌گه‌لیدا.
۶. چاره‌سه‌ری هه‌وکرینه‌کانی سینگ ده‌کات.
۷. بو‌نو که‌سانه باشه که نه‌خوشیه‌کانی جومگو روماتیزم و دهرده‌شایان هه‌یه.
۸. بو‌مثالان باشه له‌به‌ر بوونی بریکی زور له‌ماده‌ی ناسن و به‌ناسانی هرس ده‌کرت، له‌به‌ر نه‌وهی له‌کاتی هرس گردندا هه‌موو ریشاله‌کانی ده‌توبته‌وه.
۹. نرم که‌روه‌یه بو‌قه‌بزی و بو‌دابه‌زاندنی کیش به‌سووده، بوونی خویی مه‌نگه‌نیز تیایدا وای لی ده‌کات که وه‌کو پاکژ که‌روه‌یه‌ک کار بکات. سه‌ره‌زای نه‌وهی که هاشماوه له‌گه‌ده‌دا ناهیلی.
۱۰. خوراکیکی باشه بو‌بیهیزو پیرو که‌م جوله‌کان. به‌مه‌رجیک گورچله‌یان ساغ بیت و روماتیزمیان نه‌بیت.
۱۱. هه‌لگرتنی سه‌پیناخ بو‌ماوه‌یه‌کی زور باش نیه، چونکه ره‌گه‌زه چالاکه‌کانی ون ده‌کات و زوو خراب ده‌بیت، هه‌روه‌ها نابی به‌کولای هه‌لبگیریت له‌به‌ر نه‌وهی ده‌ترشیت.
۱۲. له‌کاتی کولانیدا نایت زور له‌سه‌ر ناگر بمینیت‌وه چونکه ده‌بیته هوی له‌ده‌سدانی فیتامینه‌کانی.



# سَلَق

Swiss Chard (Beta Vulgaris)



## فیثوژومکی :

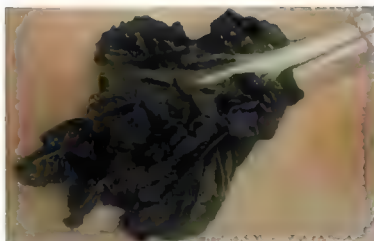
- رووه کیکی کیلکسیه له پو لی دوو له پیه کانه که سلق و چه ونده رو سپیناڅ دهگریته وه. وکونترین جوری نه م کومه لیه یه که مروف ناسیویه تی نه مهش دهگریته وه بو سالی ۳۰۰ ی پ.ز.
- سلق له گه ناری روو پاره کان و ده ریچه کان هیه و هه رو هه له نه وروپا و ناسپاش هیه له لوپنان و سوریاو نوردن و هه له ستین زور به کار ده هی نریت.
- رومانه کان له گه ل ټوله که ده یان خوارد وه کو ماده یه کی نه رم گره وه .

## پنکاله کی :

د هوله منده به ناو و کانزاکان به تاییه تیش ناسن و کالسیوم  
د هوله منده به فیثامینه کانی Vit B Complex. به تاییه تیش Folic acid که سوود به خشه  
بو نافره تی دوو گیان و کورپه له. و د هوله منده به فیثامینی Vit K, Vit C .

## بهکارهنگام و سووده پزشکيهکي :

۱. نهرم کهرهويه و نارام کهرهويه نورهی گرژ بوونی ريخولهيه کهپنی دهلين Irritable bowel syndrome که لههنگامي پهشوکاوی دهروونی پهیدادهيیت لهگهل خراب بوونی باری کهش و ههوا بهتاييهتیش لهپایزان زیاتر دهبيت.
۲. له کاتی خواردنی نیسک و پاقله و فاسولیاو ....هتد. بهبهردهوامی. نهوا سلق دهردهکاته دهرهوه Anti Flutulant و ری لهدروست بوونی غازات دهگريت کهبههوی خواردنی نهو خواردههنيانه پهیدا دهبيت، چارهسهری نهو برينانه دهکات کهلهناو ريخولهدا ههيه.
۳. نهرم و شلکههروهی پيسته، گهلای سلق چارهسهری برين و ههوکردنی پيست دهکات لهريی خواردنی وههروهه لهريی دانانی گهلاکه لهسهر برينهکه.
۴. لهش چالاک دهکات، و ری لهکهم خوينی دهگريت بههوی بوونی فيتامينهکاني B complex و Folic acid و ناسن نيایدا.
۵. تينوويهتی دهشکيني.
۶. ری لهههوکردنی کونهندامي ميزهرو اکورچيله و ميزلدان دهگريت.
۷. چارهسهری سهرنشسهو شهقيه دهکات، وهنارام کهرهويه دهرونيهو ری له گرژيتی Tension و فشاری دهرووی Sress و نيکهرائی anxiety دهگريت.
۸. چارهسهری نهخوشيهکاني پيست دهکات وهکو بهلهک Vitilijo و دهرهريوی Alopecia له ريی خواردنی يان دانانی لهسهر پيست لهشوپنه تووش بووهک.
۹. نهگر ۲۵ - ۵۰ گرام سلق لهيهک لتر ناودا بکوليت هاشان بخوريتوه بو چاره سهری ههوکردنی بوريهکاني ميزو قهبيزی و ماپهسيري و نهخوشيهکاني پيست بهسووده.
۱۰. بهخوساندنی ۱۵ گرام لهگهلاکي لهيهک لتر لهناو هاشان خواردنهوي بز نهخوشيهکاني سستي جگرو قهبيزی و بوريهکاني ميز باشه .
۱۱. به کولاندنی گهلاکي بهتهنيا يان لهگهل تهامته نهرم کهرهويه و ميز هينهريکي باشه.



# توور

Radish (Raphanus sativus)

**به شه بدکار هاتوونگان :**

به ره که کی که بریتیه له ره که کی، وه تووه گانی

**شون و میژوونگی :**

شوینه که کی ناسپایه و به زوریش له چین، له هریمی Cochin چینی و له یابان، و هه موو ناسپاو نه اروپا به تایبته به یریتانیا. له سه رده می فیرعه ونه گان توور له میسر زور ده چینرا.

توور بهر له سالی ۱۵۴۸ نه که پشته نه اروپا یان به یریتانیا، و به که م جار توور له پهر تووه که گانی Gerard سالی ۱۵۹۸ باسی لیوه کرا که تیاینا باسی چوار جور له تووری کردوه.

**پنکاته که کی:**

- ناو ۸۵٪
- پروتین (که میک)
- ماده ی گانزایی (بریکی که م)
- نیشاسته (بریکی که م)
- Vit C (بریکی که م)
- amyliclyc enzyme
- Phenyl – ethyl isothiocynate
- که لا کاسی دهوله مننده به فیتامین A و فیتامین C و Nicotinic acid وه خوییه گانی کالسیوم و ناسن و کلوروفیلی تیدایه.



## بەکارهێنان و سووڤە پزەشکەکانی :

١. میز هینە، چارەسەری نەخۆشییەکانی بەردو لم دەکات.
٢. چارەسەری نەخۆشییەکانی دروست بوونی بەرد دەکات لەزراو و بۆری جگەر Bile ducts .
٣. چارەسەری نەخۆشی کەمى Vit C دەکات.
٤. دژە قاپروسی سەرما بوونە، چارەسەری نەستور بوونی گەروو دەکات.
٥. تووژینەوهکان سەلماندووینە کەوا توور، دەبیته هوی پاراستن لەشیرپەنجە.
٦. کاریگەری دژە میکروبەکانی هەرس کردنی هەیه.
٧. ئارەزووی خوراندن دەکاتو.
٨. ڕی دەگری لەخوین مەیین و نەخۆشیەکانی.
٩. بو ئیسک سوودی هەیه.
١٠. ڕی لەکۆکەو تەنگە نەفەسی (رەبو) دەگریت.
١١. ڕی لەهەلوەرینی ددان دەگریت Pyorhea، وەری لەکلۆربوونی ددان دەگریت لەریی ماددەى ئیسیپپوسیاتانس کاری نەزیمەکانی ناو دەم رادەگریت کە هوکاری کلۆربوونە Dental Cories .
١٢. ڕی لەکەم خوینی دەگریت بەهوی بوونی ئاسن تیایدا .



## بېبەر

(Capsicum minimum) Cayenne)



**بەشە بەکار ھاتووكانى :**  
بەرە سەوزەكە، يان وشكەكە

**شۈبھەكەي :**

• دەرەختىكە لە پۇلى بېبەر يەكانە كە چەندىن جۆر دەرگىتەو لەوانە، ھەندىكان ھەيە خۇى ھەلدەواسىت و جۆرىكى تىرىش گىايە لەناوچە كەمەرەيەكان دەروست وەكو ھندو ئەندەنوسيا.

• بېبەر چەندىن جۆرى ھەيە:

يەكەم // بېبەرى شىرىن كە پنى دەلەين (بېمىتو) ياخود (بېبەرى بامايكا) كە برىتە لە بەرىكى پىگەيشتو كە بەسەوزى وشككراوئەو، ئەم جۆرەيان پووەكىكى بچووكە پنى ئەلەين (بەمىتادىيۇكا) لەدورگەكانى ھندى رۆژ ئاواو ھەندى ئاوجەي ئەمەرىكاي ئاوەراستەو ھاتووە ئەمەنى درىژمو گولەكەي سەپپەو مەيلەو سەوزەو بەرەكەي نەرخەوانىو كاتىك پىدەگات بونەكەي و ن دەگات.

دووەم // بېبەرى رەش بەرى پوەكىكى ھەلگەراو كە لەبەرەندا لەھندو مەلايو ھاتووەو نىستا لەزورىي ئاوجە گەرمەكانى جىھاندا دەچىنرەت، ئەم پووەكە رەگەكانى نەستورە وگەلاكانى شىوہە دلبەو ھەمىشە سەوزەو گولەكانى زۆر بچووكە و بەرەكەي تاك تۆو كە لەگولە گەنم دەچىت و ژمارەي دەنگەكانى زۆرە.

**جۆرەكانى بېبەرى شىرىن ئەمەنەن :**

كالبفورنیا وئەندە: گەلاكانى بەھىزن و رەنگى بەرپوومەكەي سەوزىكى توخە.  
بىل بوى: درىژەكەي سام ئاوەندىيە و رەنگى بەرپوومەكەي سەوزىكى كالە، ھەرەھا بېبەرى شىرىن بىجگە لەرەنگى سەوز چەندىن رەنگى وەكو سوورو زەردى ھەيە.





### جوړه کانی بیبه ری تیزو نه مننه:

۱. نه نامییم کالیفورنیا: باشتیرین جوړی بیبه ری تیزه و که لاکانی که وره په و زوو که شه دهکات و پښه دکات و په رو بوومی زوره و په نگی سور و جوړی تریشی هیه و هک و نه واسس.
۲. قوچی مامز: بیبه ره که ی دریزو که و ره و لوچاویه و په نگیشی سهو زیکی توخه .
۳. بیبه ری سور: زور تیزه و بو وشک کرښه و زور باشه.
۴. کالابینو: وردو تیزه و بو وشک کرښه و زور باشه .

### پنکه اته که ی:



- ناو ۹۵%
- پروتین ۱.۸۲%
- چه ری ۰.۵%
- شه کرو نیشاسته ۲.۵%
- ریشال ۰.۳%
- خوله میش ۰.۴%
- هه روه ها ماده دی Capsaicin
- تیدایه، که ماده په کی په نگ سور و، Oleic acid palmitic و Stearic acid (B complex و Vit PP, Vit B2, Vit B1, Vit C
- خو به کانی: ناسن، کالسیوم، فسفور

### به کاره یتان و سووه پزشکیه کانی:

۱. به خواردنی بریکی که له گل خواردن نار و زوی خواردن زیاد دهکات. که ده و ریخوله چالاک دهکات و دژی سک چوونه، به لام زیاده خوری بیبه ریان به خشه بو خوین و که دهش لاوار دهکات.
۲. دژی هه و کرښه و نارام که ره و ی ناراره کانی جو مکه و ماسولکه کانه نه ویش له ری ریگرتنسی لهش له به ره هم هیانی ماده په ک که پی ده لین Substance P که ه و کردن و نازاری لهش ده و روژینیت.
۳. بو هه لامه ت باشه، نه ویش به کولاندنی که وچکیک له بیبه ره له گل شه کرو خواردنه و دی به که رمی.
۴. هه روه ها به و هرگرتنی بریکی که یارمه تی لابرښی باو و نازاری ناو که ده ده دات.
۵. ده بیته هوی شل کرښه و ی خوین و پی له خوین مه یین ده کريت.
۶. چاره سه ری سه ر نیشه و جوړه کانی شه قیقه دهکات، به م دوایه بیبه ری تیز ده که و ت که

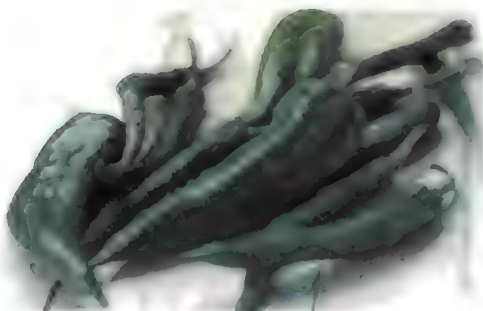
دهبته هوی چاره سرگردنی سر نیشی Cluster headache که جور یکی به نازاره له سر نیش.

۷. ناستی چهوری له خوین داده به زینی، وه به پینی لیکولینه وه یک که له سالی ۱۹۸۷ نه جامدرا که له کوفاری Journal of Bioscience بلاو کرایه وه دهر که وت که به کاره نینانی بیهری تیژ ناستی Triglycerides و کولیسترولی LDL زیانه خش داده به زینیت.

### قه دهغه گراومگان :

نابن تووش بووانی نه م حاله تانهی خواره وه به کاری بهین :

۱. مایه سیری .
۲. تیکچوونی که دهو دوا زده گری (فرجه) .
۳. سوور بوه وهی پیست (هستیاری یان ..هتد)
۴. زوری خواردنی بیهری تیژ دهبته هوی هه و گردن له کونه نداسی هه رس کردن Gastroenteritis و، تبکدانی گورچله Kidney damage .



# کارگ (قارچک)

Mushroom / The Truffle

جوره رووه کیکی که رووییه و چن دین جوری هیه، ناماره کان دهریانحستووه ۱۸۰ هزار جوری هیه .  
شیوهی خره تو بکله کهی قارهیه و قه باره کانی جیاوازن و کلوروفیلان تیدابه.

## پیکهاته کی :

- به کارگ گوتراوه گوشتی رووه کی : نهویش پاش نهوهی له هه ندیک جوریدا زیانر له ۳۰ گرام پروتین له ۱۰۰ گرام قارچکدا بیئرا له کاتیکدا نه م ریژهیه له گوشتی ناژهلدا ته نهها ۲۰،۱۵ گرامه.
- ههروه ها ره گه زه کانی کالسیوم و مه نگه نیزو سودیوم و سلیلوزو کوبالت و مه گنسیومی تیدابه پیکهاته کهی قارچک به م جورهیه:



- ماددهی پروتیدی ۴٪
- چهوری ۰،۳٪
- شه کر ۰،۶٪
- فوسفور ۰،۱۲٪
- سلیلوز ۰،۸٪
- کلور ۰،۸٪
- سودیوم ۰،۲۰٪
- پوتاسیوم ۰،۴٪
- مه گنسیوم ۰،۵٪
- کالسیوم ۰،۲۵٪
- ناسن ۰،۸٪
- زینک ۰،۵٪
- مس ۰،۶٪
- مه نگه نیز ۰،۶٪
- یود ۱۰،۰۱۵٪
- Vit B1. Riboflavin

## بەکارهێنان و سووڤە پزىشکىيەکانى :



١. چالاككەرىكى باشە بو كۆنەندامى دەمارو نوپكەرەوهيه بو شانهكان.
٢. بو كەم خوينى بەسووڤە ئەوانەش كەكەمى رەگەزەكانيان هەيه.
٣. هەروەها دەچیتە سىستىمى داپەزاندنى كيش ئەويش لەجياتى گوشت بەكاردیت.
٤. هەروەها بەسووڤە بو نەخوشى شەكرەو قەلەوى.
٥. بەسووڤە بو قەبزى و سيل باشتر واپە لەكەل لىمۇ يان سركە بخوریت.

## جۆرەكانى كارگ :

- سى جور كارگ هەيه كە زور كوشندەيه سالاڤە چەندىن كەس گيان لەدەست دەدەن بەهوى نەشارەزايانەوه ئەو جورانەش ئەمانەن :
١. كارگى تولى (قضىيى).
  ٢. كارگى ژەهراوى بون ناخوش.
  ٣. كارگى بەهارة
  - هەروەها شەش جورى هەيه كە ژەهراوين بەلام بەدەگمەن خەلك دەكوژن ئەوانيش :
  ١. كارگى مېش كوژ.
  ٢. كارگى ويز
  ٣. كارگى كەشنى
  ٤. كارگى رەش
  ٥. كارگى مەنجەلى و چەند جورىكى ديكە كە هيشتا نەدوزراوەتەوه.

## ئامۆزگارى بۆ ئەو كەسانى كە ئارەزووى خوارىنى كارگ دەكەن :

١. كارگ قەدەغەيه لەپېرو منډال و ژنى دووگيان و توش بووان بە دەمارە سوو دەرەشاو بەد هەرس و نەخوشىيەكانى گورچيلە و زراو.
٢. پېويسىتە پاگ بشورىتەوه بەئاوى لىمو، بەر لەخواردنى بگوليندريت، باشتر واپە كارگ بەبى ناو بگوليندريت پاش تىكردنى كەميك خوى و لەسەر ئاگرىكى كز داينريت.

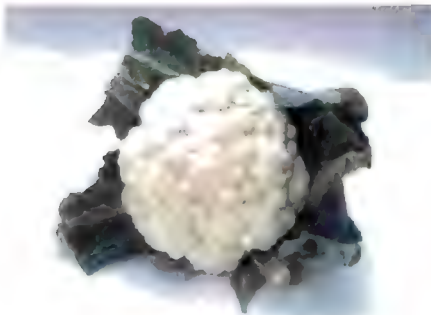
# قهرنابیت

## Broccoli

بهم دواييه قهرنابيت بووه (سوپرستار) لهجيهاڻي سهوزدها له بهر بهخووه گرتني پيښهاته يه كي زور كه كاريگه ره له بهر ښكار بوونه وه ي نه خو شيه كان.

هر دوو تويزه ر Leon bard low ph.D.H و Jon J.Michvitz كارمهند له ده زگاي Institute for Hormone Research in new yourk ماده ده يه كيان دوزيه وه به ناوي (ښندول Vegetables Cruciferous) كه برتيه له و پيښه اتانه ي كه له قهرنابيه كان هيه

Indoles له و انيش (بروگولي، كه له رم، قهرنابيت، شيلم (Lale) ده كړي به چه كيكي گړنگ دابنريت دژ به شير په نجه.

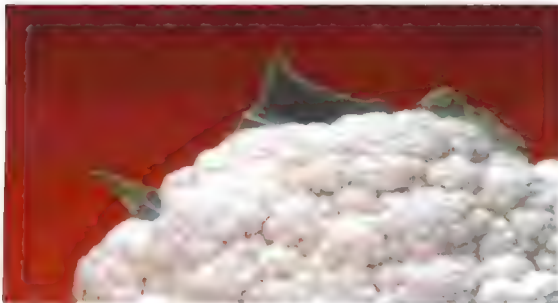


ماده ده ي Indoles له وړني له بهر يه كه هه لوه شانه وه ي هورموني ښستروجين كار ده كات، كه هورمونيكي چالاكه و گه شه ي ناو سانه كان ي شير په نجه چالاك ده كات كه و له ناو خانه هه ستيا ره كان ي له ش له بهر بووني كاريگه ري ښستروجين گه شه ده كات، به تا يبه تيش نه وه ي له سينگ دايه.

هر ووه ها تيميك ي تری تويزه ره و ان له نه خو شخانه ي Johns Hopkins University school of medicine پيښه اته يه كيان له گول كه له رم دوزيه وه به ناوي Sulforaphane كه كبريتي ټيډايه، وه نه م پيښه اته يه كاريگه ري هيه له سهر شانه كان ي مروف و ناژهل بو بهر هم هيتاني نه نزي مي دژ به شير په نجه Cancer-fighting enzymes، نه و ماده ده ي Sulforaphane هه ووه ها له م سهوزانه ي خواره وه هيه (شيلم، قهرنابيت، گيزه ر، پيازي سهوز)، كه ماده ده ي كي ناسراوه بژ بهر ښكار بوونه وه ي شير په نجه، له سهوزو ميوه دا هيه، به تا يبه تيش گيزه ر، هه ووه ها له گول كه له رم فيتاميناتي زور و كانزاگان هيه و هكو : كالسيوم و پوتاسيوم، نه سيد فوليك Folic acid و سيلينيوم Selenium.

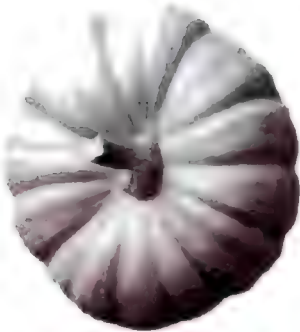
• بيتاكاروتين : له دژه كان ي ټوكساندن داده نريت وه هه ووه ها دژي درادن ي شانه كان و په يدا بووني شير په نجه كانه.

- Vit C: ماده‌ای که گرنکی دژ به نوکساندنه که یارمه‌تی ده‌زگای به‌رگری ده‌دات، له‌سه‌ر روو به‌روو بوونه‌وی هه‌و کردنه‌کان.
- پوتاسیوم: شله‌کانی ناو خانه‌کانی له‌ش هاوسه‌نگ ده‌کات، و کاری دل و فشاری خوین ریکه‌خات.
- کالسیوم و Folic acid: وه‌کو دژ ده‌کانی شیرپه‌نجه کارده‌گن.
- سلینیوم: پاریزگاری ده‌کات دژی لیدانه‌کان (نه‌خوشیه‌کانی خوین مه‌یین) و شیرپه‌نجه.
- پزیشکانی عه‌ره‌ب پیشتر شیخ - سیوره، وه‌کو شیر سینا (که پینان ده‌ووت Avacina) و رازی، هه‌روه‌ها توانای قه‌رنابیه‌کانی - رانیووه له‌سه‌ر نه‌هیشتی شیرپه‌نجه، و رنابیت و که‌له‌رمیان وه‌کو چاره‌سه‌ری دژ به‌هه‌موو جوړه گرینه باش و حراپه‌کان Begnin and malignant tumors کردووه، دیاره نه‌هیش به‌ر له‌و توپزینه‌وانه‌ن که نیستا نه‌نجام ده‌دریت هه‌روه‌کو باسما لهرنگترین مه‌لبه‌نده‌کانی پزیشکی له‌جیهان کرد، هه‌روه‌ک کاری نه‌شته‌ر گری له‌گه‌رماده‌کانی ژووره تاییه‌تیه‌کان نه‌نجام درا بو لایردنی شه شیرپه‌نجه‌نه، وه‌کاری ده‌ره‌ینان لهره‌گه‌وه و داخ کردن به‌کارهات بو رزگار بوون له‌و گری یانه، وه‌لروژگاری نه‌مروماندا نیشکی لیزه‌ر به‌کار ده‌هینریت بو ده‌ره‌ینان داخ کردن.
- هه‌روه‌ها له‌و ماده‌انی که دژی شیرپه‌نجه‌کان، سیر، پیاز، گیزه‌ر، که‌ره‌وز، سه‌وزه‌ومیوه، وه‌زوربه‌یان رولیکی گرنک ده‌گیرن وه‌کو ماده‌یه‌کی دژ به‌ نوکساندن به‌جوریک:
- ری له‌شیرپه‌نجه‌کان ده‌گرت.
- به‌رگه‌گرتن زیاد ده‌کات.
- ری له‌هوتانی شانه‌کان و نه‌وانی تریش ده‌گرت.
- نیستا له‌بازاره‌کانی روژشاوا ده‌نگوله‌ی (حبه) پوخته‌ی بروکولی (Brocoli isolates extract) ده‌ست ده‌کویت. که به‌کارده‌هینریت بو نه‌وانه‌ی حه‌ز به‌ نام و چیژی قه‌رنابیه‌کان ناکه‌ن، وه‌نه‌وی ده‌توانی نه‌و سه‌وزه‌یه بخوات، واباشتره خوارنده‌کی له‌پری به‌کار هینانی نه‌و ده‌نگولانه (حبه) بیت که ریشاله‌کانی Fibers تیدایه.



## کوله که (سپی)

Gourd (Cucubita pepo)

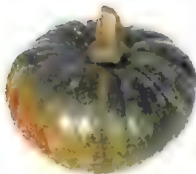


بدشه بدگار هاتوونگان :  
به ره که، توو که

شون و میژوونگی :  
شوینی سه ره کیه که، نه ره کی  
ناوه راست

### پنکاته که

- ۸۹۹ ی
- ۱۰۳ پرونی
- ۱۰۳ چوری
- ۷۷ بیشسته
- ۱۰۳ ریشار
- ۱۰۸ حوله میش
- خویه کانزاییه کان کریب، هوسفور،  
پوناسیوم، کالسیوم، ناسن، مه گنسیوم، فیتامین A، فیتامین C

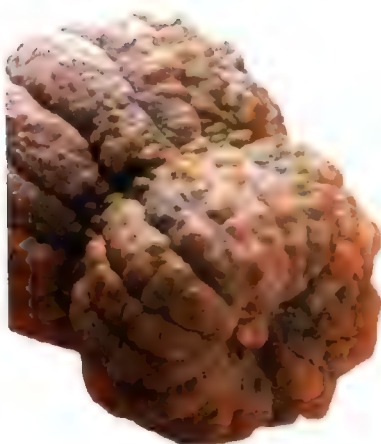


### به کاره ننان و سووده پزشکیه کانی :

۱. تینویتی که ده کاته وه، که رمی داده به زینیت.
۲. نرم که ره وهیه .
۳. جگر چالاک ده کار ری له زه ردوویی ده گریت.
۴. ده سارمه کان نارام ده کاته وهو چاره سهری نه خوشیه  
ده روونیه کان ده کات.
۵. میز هینه ره، به رد ولم لاده بات.
۶. چاره سهری نه خوشی و هو کردنی سینگ و کوک  
ده کات.
۷. توو که کی گرم ناهیتیت به تاییه تیش کرمی Ascaris. Taeniasis

# کوله که (زهره)

Pumpkin (Cucubita pepo)



به شه به کار هاتوومگان.  
به رو تووه که ی .

پیکهاته که ی :

- ناو ۱۹۰
- شه کرو میشاسنه ۱۶.۵۰
- چهوری ۱۰.۲
- پردتیی ۱۱.۸
- حوله دیس ۱۹.۷۵
- که تنره اصمغا
- ناس و کالسیوم و Vit A ی میدایه

به کار هینان و سووده پزشکیه کانی :

۱. نرم کهرهومی گه دهیه.
۲. جگر چالاک ده کاو ری له زهردویی ده گریته.
۳. سر نیشه وشه قیقه ناهیلیت به تاییه تی جوری دهروونی یه که ی .
۴. نارام کهرهومی ده ماره گان و نه خوشیه دهروونیه کانه.
۵. میزهینه رهو به رو لم لاده بات. هه وکردنی گورچیه ناهیلیت.
۶. گورچیه چالاک ده کاو غه رمانه کانی به میز ده کات.
۷. تینوویه تی ده شکینیت و گهرمی و تا ناهیلیت.
۸. سوود به خشه بو نه خوشیه کانی سنگ و کوکه.
۹. پووک چالاک ده کاو نازاری ددان ناهیلیت.





## شيلم

Turnip



**به شه بهگار هاتوومگان :**

بهرو توههکی

**بهگار هینان و سووده پزشکیه کانی :**

به رهکی :

- میز هینه ره، بهردو لم لاده بات، ری ده گریه له وهستانی ناو له لهش و هه لناوسان .
- جگر چالاک دهکات، چاره سهری زهردویی دهکات، وهری له نه خوشیه کانی بهردی زراو ده گریه .
- چاره سهری نه خوشیه کانی بربره ی پشت و هوز دهکات.
- چاره سهری نه خوشیه کانی سی دهکات به تاییه تی Bronchitis.
- سوود به خشه بق نازاره کانی جو مکه.
- سووری خوین له گورچیه چالاک دهکات که ده بیه هوی یارمه تیدانی له سه رزگار بوون له یوریک نه سید Uric acid.
- چالاکه ریکی به هیزه بو توانای سیکسی .

**شهریه ته که ی :**

- بیست ده پاریزی و سهرم و شلی دهکات، ری له ماندوویه تی ده گریه .
- چه وریه کی :
- چالاکه ری جه سه و به هیز کردنی بینایه .



# کهله‌رم

Cabbage (Brassica oleracea)

بەشە بەکار هاتووێکان :

- کەلار قەدەکی

شون و میژووێکی :

- کەلەرم لەبەر ئەوەدا ئەوروپییە، بریتییە لە رووە گێکی کیزی، لە کەنارەکانی ئەوروپای باکوور نزیک ئوقیانوسی ئەتلەسی دەروینرا، وەچەنمما جوری هەیە.
- (caton) باس لەوە ئەکات کە رومانەکان پشتیان بە کەلەرم بەستوووە بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستیەکانیان بۆ ماوەی چەنمما سەدە، وەمەلیت (کەلەرم سوودی هەیە بۆ تەندروستی مەزە).
- هەروەها (ایلیکیرک) دەلیت : کەلەرم چارەسەری نەخۆشیەکانی روماتیزم ئەکات.



- پاش ئەوەی سەر دەمانیک نەستێزە کەلەرم کزیوو لەسەدی سپانزە هەمەوێ جارێکی تر دەستی بەدەوشانەوێ کردو لیکولینەوێ نوێیەکان نەرخیکی کەوێرە دەدەن بە کەلەرم و لەناو خۆراکەکاندا جیگایەکی مەزنی هەیە.

- د. جان فائلیتسی پزشکی چارەسەری سروشتی : «ئەو تاقی کردنەوانە لەسەر کەلەرم کراون لەماوەی ۱۰ سەدی رابردووەوە» لەسەر چەند بێنەمایەکی زانستی بارێزراوەتەوه.

## پیکانه‌های :

- ناو ۸.۵٪
- کاربوهایدرات ۷٪
- چربی ۰.۵٪
- خوی کانیسی ۰.۵٪ و کانزاکان و کو: فوسفور، کالسیوم، یود، کبریت، یوتاسیوم، مگنسیوم
- فیتامینه‌کان: بریکی زور له Vit C، وه کهمیک له Vit A، Vit B complex وه زرویک له Vit k تیدابه.
- گلوکوسیدات Glucoside
- ی تیدابه که نویش ماده‌ی Mucilage ی تیدابه.
- که‌لرم بریکی زور له کبریتی تیدابه که‌چاره‌سهری نه‌خوشی شه‌کره ده‌کاو ری له‌هه‌وکردن ده‌گريت.
- Glutamine, lysine تیدابه



## به‌کاره‌ینان و سووده پزشکیه‌کانی:

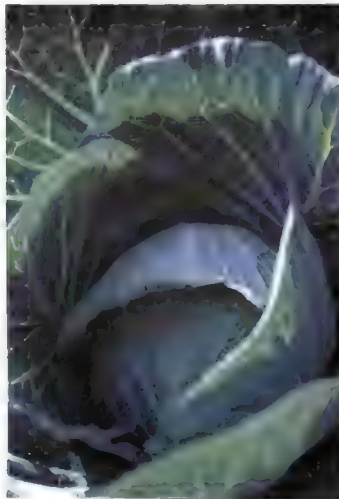
۱. چاره‌سهری هه‌وکردنی سینگ ده‌کات Bronchitis کاریگهری ده‌رکرنه ده‌ره‌وه‌ی به‌لفمی هه‌به Expectorant.
۲. دژه سکه‌وه له‌به ده‌وله‌مندی به‌ماده‌ی کبریت.
۳. نه‌رم‌که‌ره‌ویه، نار‌ه‌زووی خواردن ده‌کاته‌وه.
۴. میزه‌ینه‌ره، پی له‌کوبونه‌وه‌ی شله‌مه‌نی ده‌گريت له‌ناو له‌ش Coedema یان له سک Ascites
۵. ریژه‌ی شه‌کر له‌خوین داده‌به‌زینیت hypogly caemic effect وه نو که‌سانه‌ی نه‌خوشی شه‌کره‌یان هه‌به سوود به‌خشه بویان.
۶. کرم ده‌ده‌کاته ده‌ره‌وه .
۷. چاره‌سهری برین Wounds و کوتان (رووشان) Bruises ده‌کات.
۸. پاریزگاری له‌ته‌ندروستی نیسک و ددان ده‌کات، و به‌ره‌لستی نه‌خوشیه‌کانی روماتیزم

## دهکات

۹. سوو به خشه بو به میزگردنی قزو هرومها به سووده بو نینوک .
۱۰. لهبر دهوله مندی که لرم به Vit C وای لن دهکات به ره لستی هلامت و سهرما بوون بکات.
۱۱. شیرپه نجه کانی لاش لهناو دهبات به تاییه تیش نه و جورهی قهرنا بیست که پنی دهلین Brocol
۱۲. چاره سوری نه خوشی جومگه ژان دهکات.

## قدمغه کراو مگان :

۱. واپاشتره بو نم حاله تانهی خواره وه نه کار نه هیندریت یان به که می به کار بهینریت. نه و نه خوشانهی به ده ست کی شهی کوئه ندای میزه رو دهنالینز، نه وهش لهبر نه وهی خویی Calcium oxalate ی تیدایه و لهناو گورچیلده که له که دهی و به ردو لم دروست دهکات.



۲. نه و نه خوشانهی گرفتگی به ده روونی و سهر نیشه یان هیه. به تاییه تیش شه قیقه و توو شبووان به نه خوشی ریخوله کویره IBS Irritable bowel syndrome که باو غازات له ریخوله دروست دهکن.
۳. نه خوشانی موولولو لهی خوین و دل واپاشتره که به کاری بهین چوکه که لرم دهوله منده به یتامین Vit K، که یارمه تیدره بو خوین مهین، بویه واپاشتره نه خوشانی خوین مهین دل و میشک و نه وانهی تووشی رهق بوونی موولولو کانی خوین Arteriosclerosis بوونه که به کاری بهین یان له گل سیرو پیاز بیخون چوکه نه مانه خوین شل ده که نه وه دزی خوین مهین.



بہشتی دووہم

میوہ



# هه رمی

Pears

**بهشه بهکار هاتوووگان :**

به ره پنگه پشوووکه ی، گوله کان، گه لاکان

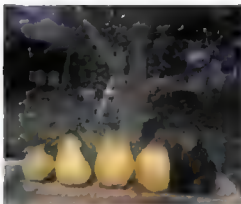


**ههژوووگی :**

شوینی ره سمنی نه م دره خته ناسیایه  
به تابه تیش چین، پیشینه کانی گریک و رومان  
ناسیوواینه، وه زیاتر له په نجا جوری هیه.  
پزیشکه کانی سه ده ی ناوه راست یاسی  
سوودمکنیان کردووو بر وایان وابوووه  
که قه بزگرمو سک چوون رادمگرنیت به لام  
قورسه ورمنگ هه رس دمینت ههرومه  
دمینته هوی ژانه سه و بای ناو سک دروست  
یمکات.

هه رمی دهره ختیگی بهرداره و زور چه شنی  
حیاجیای هیه له وانیش (کروسک) که  
کوستانه کانی گورستاندا دهرویت و بهرمگی  
تا ساردلیی زستان دمینته وه له بهرمگی  
جزره شه گریک هیه که کرداری هه رس

کرن و زینه پلگورنی ناسانه پهریشه له ماده کیمیاییه کانی و مک مهنگه نیزو پوتاسیوم و  
فیتامینه کانی A B1, B2, C



**پنگهاته کی :**

ناو ۷۳٪  
پروتین ۵٪  
چهوری ۴٪  
شه کر ۱۵٪  
ریشال ۱۵٪

بریکی که له Vit C, Vit B, Vit A تیدایه.

## بمکارهتنان و سووده پزشکیه‌کانی :

۱. به‌کار ده‌هینریت له‌سیستمی خواردن به‌تاییه‌تیش بو کهم کردنه‌وه‌ی کیشی له‌ش، وه جووله‌ی ریخوله هیواش ده‌کات نه‌شیوه‌یه‌ک ماوه‌یه‌کی زور ژمه‌که له‌ریخوله ده‌مینته‌وه، وه له‌به‌ر دواکه‌وتنی له‌به‌تال کردنه‌وه، مروف هه‌ست به‌تیزی ده‌کات بویه داوای خواردن و ژهمی زور تر ناکات.
۲. به‌کارده‌هینریت بو چاره‌سه‌رکردنی تاییه‌ت به‌نه‌خوشیه ده‌روونیه‌کان و هیمن کردنه‌وه‌یان.
۳. تینوویه‌تی ده‌شکینیت و ری له‌رسانه‌وه ده‌گریت.
۴. دابه‌زینه‌ری گهرمیه .
۵. چاره‌سه‌ری نه‌خوشیه‌کانی ریخوله نه‌ستوره (قولون) ده‌کات، و گه‌ده چالاک ده‌کات.
۶. میزه‌ینه‌ره، به‌ردولم لاده‌بات نه‌ویش له‌به‌ر بوونی پوتاسیوم تیایدا.
۷. چاره‌سه‌ری نه‌خوشیه‌کانی دله کوته‌و خیرا لیدانی ده‌کات Tachyarrhythmias .
۸. یارمه‌تی چاکیروونه‌وه‌ی بریز و برینه‌کانی دوا‌ی نه‌شته‌رگری ده‌دات.
۹. یارمه‌تی رژانی ده‌ردراوه‌کاتی رژینی زراو ده‌دات، نهرم که‌روه‌یه‌و خانه‌کان نوی ده‌کاته‌وه و هیمن که‌روه‌یه‌و به‌سووده بو گه‌ده.
۱۰. به‌سووده بو نه‌خوشیه‌کاتی روماتیزم، په‌رکه‌م، جو‌مه‌ژان، لاوازی له‌ش و هوش و کهم خوینی و سیل و سک چوون و شه‌که‌ره، باشتر وایه روژانه ۲۰۰ بو ۵۰۰ گرام پیش خواردن بخوریت یاخود روژانه ۲-۳ په‌رداخ له ناوه‌که‌که‌ی یاخود ۴۰-۵۰ گرام له‌یه‌ک لتر ناودا بوماوه‌ی یه‌ک کاتژمیر بکولیت پاشان بخوریت‌وه.
۱۱. ههرمی له‌و میوانه‌یه که ریژه‌یه‌کی زور شه‌کری تیدایه و به‌لام زیانیش به‌تووشبو‌ان به‌نه‌خوشی شه‌که‌ره ناگه‌به‌نیت چونکه ناسان ههرس ده‌بییت.
۱۲. توپکلی ههرمی ده‌وله‌مه‌نده به‌توخه به‌سووده‌کانی وه‌ک کالسیوم، ههره‌ها به‌فیتامینه‌کان پاشان به‌ره ناوه‌وه ده‌گوازیته‌وه، باشتر وایه به‌توپکله‌وه بخوریت.
۱۳. ههرمی بۆ ههموو که‌س باشه به‌مه‌رجی گه‌ییو بییت.
۱۴. له‌رووی نه‌ندروستیشه‌وه خواردنی ههرمی به‌گه‌شتی و کروسک به‌تاییه‌تی باش بو پاک کردنه‌وه‌ی ریخوله‌کان و دابه‌زاندنی په‌ستانی خوین.
۱۵. دژی ژمه‌راوی سوون و دژی ره‌ق بوونی خوینبه‌ره‌کان و دژی گیرانی ریخوله‌کانه، ههرمی زور په‌سندنه بۆ مندلا‌نی لاوازو کهم خوین و ناکام.





# پرتقال

Orange

به‌شبه به‌کارها توهم‌گان :  
به‌رمه‌کی، گوله‌کان، توپکه‌کی :

شولن و میژوومگی :

ناسیا : هند، چین، وه له‌نیه‌سپانیا ده‌چیندری، هه‌روه‌ها له‌زوربه‌ی ولاتانی جیهان به‌تایبه‌تی هه‌وزی ده‌ریای سه‌ی ناوه‌راست.  
پرتقال دره‌ختیکی به‌رداره‌ ناوه‌که‌ی له‌ناوی پورتوگالیه‌کانه‌وه هاتوه، له‌به‌ر شه‌وی بز یه‌که‌م جار له‌وان بوون له‌چینه‌وه گواستیه‌نه‌وه بز شه‌روپا.  
چینه‌کان دوو هه‌زارو دوو سه‌د سال پیش زاین شه‌م دره‌ختیان ناسیوه له‌په‌رتوکی (کتبی میژوو)ی کونفوشیوس دا باسکراوه هه‌ر له‌ولاتی چینه‌وه به‌ولاتانی ناسیادا بلاو بوته‌وو سوودیان له‌توپکه‌کی و شه‌وو گوله‌کی وه‌گرته‌وو نزیکی دوو سه‌د جور پرتقالیان له‌یه‌ک جیاگرته‌وه.

پیکهاته‌کی :

- رونی پرتقالی تال
- Lomonene ٪۹۰
- Citral
- له‌پرووی پیکهاته‌وه هه‌وو
- جوره‌کانسی پرتقال له‌یه‌کتر
- نزیکن
- ٪۹۰ ناو
- ٪۸ پروتین
- ٪۰.۰۲ چه‌وری
- ٪۰.۵ کانزاکان
- ٪۰.۸ ریشال
- بری ۴۵ کالوری
- ورده له‌خوی
- ده‌گریت
- ریژه‌ی کلراکان



بهم ششویه: ۱۰٪ کبریت، ۲۲٪ فسفور، ۳٪ سودیوم، ۱۸٪ پوتاسیوم، ۴۳٪ کالسیوم، ۰.۴٪ ناسن، ۰.۴٪ مس، کالسیوم، ۰.۴٪ مس و چندین کانزای تریشی نیدایه وهکو بروم و زنک و مهگنیسیوم.

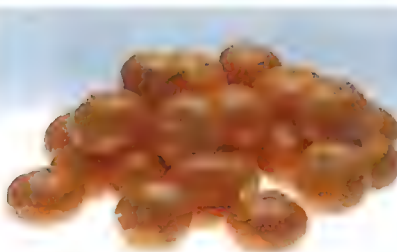
• هروهها ترشهکانیش وهک  
ترشی لیموو ترشی سیوی  
تیدایه.

• لههر ۱۰۰ گرام لهئاوگهکی  
۵۰-۱۰۰ ملیگرام فیتامین C  
و ۷۵ ملیگرام فیتامین (B1) و  
۰.۴ ملیگرام فیتامین (B2) و  
۰.۱۵ ملیگرام کاروتینی تیدایه.



### بهکارهفتان و سووده پزشکیهکانی:

۱. رونی پرتقال بهششویهکی سههکی بو بهخشینی سون و بهرام بهخواردن بهکار دههیریت.
۲. لهگل رونی Turpentine بهکار دههیریت بو چارهسهه کردنی ههوکردنی بوری ههناسهی دریژخایه Chronic bronchitis.
۳. چالاککرو بوژینهروهی ههرمانهکانی گورچلهیه.
۴. گولی پرتقالی وشک کراوه رولی چالاک کهرهوه دهیینی بو دهمارهکان نهودهش بهبهکارهینانی کولاههکی، گولی پرتقال وهکو بون و بهرام باشتره نهگولی پرتقالی شیرین.
۵. رونی پرتقال بهکار دههیریت بو تیکل کردنی لهگل دههمانهکان بو نههیشینی نهو نام و جیزدی که نهخوش جهری بو ناگاو وای لی دهکات که نهیخوت شههیرت و بهری پرتقال ههمن سوودی پزشکی هیه که لهباو لیموی ترش ههه.



۶. پرتقال سههروده بو
۷. سسگ و چهرهسههری
۸. گوکه دهگاو جگه بههیز
۹. دهکات و کهشهی لهش
۱۰. زیادهکات و سوری
۱۱. حویب چالاک دهکات.
۱۲. پهنهروکانی ریخوله
۱۳. رادهمالیت
۱۴. بو میشک و کونهناسی
۱۵. دهمار سهووه.
۱۶. نهگه شههیرتهکی
۱۷. تیکل بهناوی ییمو

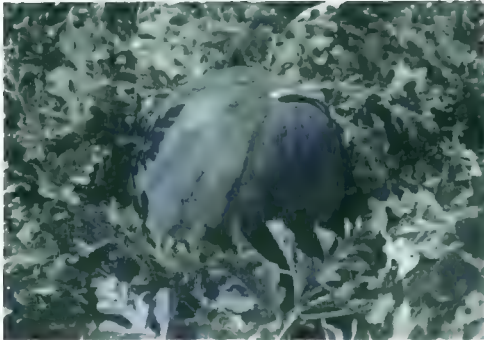
- بکريت له زور نه خوشي ده مانپاريزيت.
۱۱. پزیشکه کان ناموزگاري ده کهن به خواردني پرته قال بو نه هيشتنی قهلهوی و چوړی زیاده له له شدا.
۱۲. سوودی هیه بو دابه زینی په ستانی خوین.
۱۳. پرته قال نه گهر پاش نان بخوریت هه وینه شیکه ره وه کانی ناو گه ده چالاک ده کات. نه گهر پیش نان بخوریت نارو زووی خواردن زیاده ده کات.
۱۴. کاریگری زوری له پاراستنی له ش له نه خوشی نه سکه ره پوون و داخوړانی ددان هیه.
۱۵. نیسک بهیز ده کات.
۱۶. بو کوکه ره شو خوین به ربوون و رشانو هی ژنی دوو گیان و نیکه پوونی گه ده و جگه رو نه خوشی شه کره باشه.
۱۷. نه گهر شه به ته که ی له گهل که میک شه کر بخوریت هه لامه ت سوکتر ده کات.
۱۸. بو نهرمی و جوانی پیستی ده ست و په نجه و ناسک کر دنه وهی. سوود له ناوی نویکلی پرته قال وهر نه گیریت. که نه یخویت جوانی و ره ونه قت پی ده به خشیت.



# شوتی

Water Melon

**به‌شبه به‌کار هاتوونگانی :**  
شهرت و توونگانی



**شوتی و میژوونگانی :**  
شوتی له فله‌ستین و میسر به‌خواردنیکی جه‌ماوه‌ری دادمنزیت، شوتی‌که‌ی نه‌فریقاو روزه‌لاتی نه‌ندیزه له‌مه‌ریکای باشور. شوتی هه‌ر له‌کونه‌وه له‌میسر و روزه‌لات چاندراوه. وه له‌باشوری ئوروپا و ئاسیا به‌ر له‌زایینی ناسراوه.

## پیکانه‌کی

- ئاو ۹۰ - ۹۵٪
- شه‌کر ۱۰٪
- ده‌له‌م‌نده به‌فیتامین C وه هه‌زاره به‌فیتامینه‌کانی تر.
- شوتی ئهم خویانه‌ی تیدایه: کبریت، فوسفور، کلور، سودیوم، پوتاسیوم.
- تووی شوتی له ۲۰٪ رونیکی ره‌نگ سووری تیدایه.

## به‌کار هینان و سووده پزشکیه‌کانی:

۱. میزه‌ینه‌ره، به‌ردولم لاده‌بات وه ئه‌خویانه‌ ناهیلیت، که‌له‌ناو له‌ش که‌له‌که ده‌بی.
۲. سوود به‌خشه بو کوکه به‌تایبه‌تی له‌که‌ل هه‌نگوین و زه‌نجییل.
۳. هیمین که‌ره‌وه‌ی ده‌ماره‌کانه‌و نیگه‌رانی و گرژی ده‌روون ناهیلیت.
۴. هه‌رس که‌ره، ری له‌تمبه‌لی ریخوله ده‌کریت و قه‌بزی ناهیلیت.
۵. تینوویه‌تی ده‌شکینیت و پله‌ی که‌رمی داده‌به‌زینی.

6. چالاککری فرمانه کانی جگر و چاره سیری زهر دویی و جوړه کانی هه وکردنی جگر دهکات.
7. تویکلی دهره ووی له سر به له که که داده نریت بو چاره سیری.
8. نهرم و شل که ره ووی پیسته.
9. تویکلی دهره ووی له گهل گوشت داده نریت بو خپرا کولان و پیگه یشتنی.
10. به لام شوتی له بهر نه ووی (نانتی نوکسیدان) یکی زوری هه یه که بو جهسته زور پیویسته هه روهما له گهل نه خوشی تر وهک نه سما و شیر په نهجی کولون: پخوله نه ستوره و نه نانت له (نارتروز: سهوفان) پش بهرگری دهکات.

### ته دهغه گراوگان :

- خواردنی شووتی بو نه وانه ی که نه خوشی شه کره (دبابیت) یان هه یه زور خراپه و دهی پاریزی لی بکه و هه رگیز نه یخون، چونکه (پوتاسیوم) یک له ناو شو تیدا هه یه ده بیته هوی بهر زیوونه ووی ناستی په ستانی خوین (فشاری خوین) و شه کری خوینیان له راده به دهر ده پاته سیری.
- نه وانه ی تووشی نه خوشیه کانی جومگه هاتوون.
- نه وانه ی تووشی لاوازی سیکسی هاتوون.
- نه خوشیه کانی تابیه ت به خوین مه ییس و رهق بوونی یان و شکبوون له موولولو له کانی خوین وهکو کوت بوون.





- فیتامین C، فیتامین B2، فیتامین E، فیتامین A
- نهو خویبانه‌ی که له‌کاله‌ک هه‌یه: (کبریت، فوسفور، سودیوم، پوتاسیوم، کلور، مەنگەنیر، کالسیوم، ناسن، مس).

### بەکارهێنان و سووڤه پزێشکێه‌کانی :

۱. هه‌مان سووڤی شۆتی هه‌یه له‌گه‌ل سووڤی تر وه‌ک کاریگه‌ری به‌سووڤی هه‌یه بو نه‌رم و شل بوونی پێست له‌به‌ر بوونی فیتامین A، وه له‌گه‌ل ئاردی جو به‌کار ده‌هێنریت بو چاره‌سه‌رکردنی برینی (زام)ی سه‌ر.
۲. باشتر وایه له‌سه‌ره‌تای خواردن بخوریت له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ده‌وله‌مه‌نده به‌فیتامین.
۳. به‌ئاسانی هه‌رس نابێت و ئاره‌زووی خواردن زیاده‌کات و سه‌ک برسی ده‌کات و له‌سیستمی دابه‌زانی کێشدا به‌کار دیت.



# سپو

Apple

بەشەبەگار ھاتوومگان

بەرو توپلکەکی

شون و مینۆومگی :

لە شوینە مامناوەندەکانی نیوەی باکوری گزی زەوی، لەچیاکانی ھەوزی دەریای سەبی ناوەراست ھەیە.

سپوی کبوی لەزۆربەیی ولاتانی ئەوروپا و ناوچەی قەوقاز، و نەرویج لەشوینە نزمەکان ھەیە.

سپوی کبوی *Pyrus malus* شوینی سەرەکی بەریتانیایە.

جووھەکانی سپو بەربلاو ناسراو بوو بەر لە داگیرکردنی بەریتانیا لەلایەن رومان، بوبە رومانەکان بوون سپویان لەگەڵ خویان ھینا بو بەریتانیا.

Pling پاس لە ۲۲ جوو سپو دەکات، نیستا ۲۰۰۰ جوو لە سپوی کشتوکالی ھەیە.



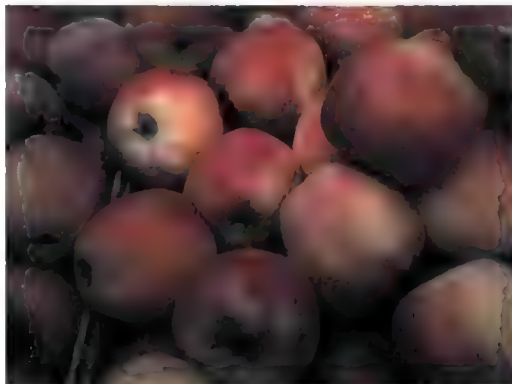


## پنکاته‌گی :

- نار ۸۰ - ۸۵ %
- پروتین ۵ %
- شه‌کرو نیشاسته ۱۰ - ۱۴ %
- خوی و ترشه‌کان ۱ - ۱,۵ %
- شه‌کر ۶ - ۱۰ %
- سیوی پیگه‌یشتوو ده‌وله‌م‌نده به‌فیتامینه‌کانی B2, B1, C, A, ه‌روه‌ها ترشی نه‌ندای gallic acid, malic acid تیدایه.
- خوییه‌کانی سودیوم و پوتاسیوم و فوسفات و مه‌گنسیوم و ناسنی تیدایه.
- توپکی دره‌ختی سیو که تامیکی تالی ه‌یه و ه‌ردوو مادده‌ی Querection, phloridzin ی تیدایه.
- ره‌گه‌کانی ه‌مان مادده‌ی تیدایه.
- به‌لام تووی سیو Amygdalin ی تیدایه که جوریکه له‌چه‌وری.
- بونی سیو پنکاته‌وه له ۲۶ ره‌گزی کیمیایی نه‌مش وای لی کردوو که بونیکی خوش و سه‌رنج راکیشه‌ری ه‌ییت.
- روئی سیو بریتیه له Amyl Valevate .

## به‌کاره‌نتان و سووده پزشکیه‌کانی :

۱. ه‌روه‌ک و تراوه خواردنی یک سیو روزانه ته‌واو به‌پزشک دوورت ده‌خاته‌وه. نه‌م و ته‌به سه‌ره‌رای کونیشی به‌لام راستیه‌کی سه‌لمینراوه و توپزینه‌وه زانسته‌کان نه‌ودیان دره‌خستوو که سیو چه‌ندین نه‌خوشی له‌مروف دوور ده‌خاته‌وه.



۲. سیو زور ده‌وله‌م‌نده به‌خوییه‌کانی فوسفوری که پیویسته بو میشک .
۳. له‌به‌ر نه‌وه‌ی ترش و خوییه گرنگ و پیویسته‌کان راسته و خو له ژیر توپکی سیو شاردراوه‌ته‌وه. بویه واباشتره

- سیو به‌تویک‌وه بخوریت تاکو نهو چینه به‌سودوه له‌دهست نه‌چیت که برلایکی گرنکی هیه له‌ری گرتن له‌بار‌چوون.
۴. سیو باشت‌ترین و به‌سود‌ترین میوه‌یه له‌ناو میوه‌کاندا که ریخوله چالاک دهکات و فه‌بزی دریژ خایه‌ن ناهیلن.
۵. سوودی هیه بۆ چاره‌سهری رشان‌وه‌ی مندال و به‌ردی گور‌چیله و میز‌لدان و ترشه‌لۆکی میز لاده‌بات.
۶. تا دابه‌زینی و تینوویه‌تی ده‌شکینی و جگر چالاک دهکات و کوکه هینمن ده‌کاته‌وه.



۷. شه‌ربه‌تی سیو ترشی نه‌سیدی گه‌ده ده‌مزیت و چاره‌سهری گرفته‌کانی برینی گه‌ده و برینی دوانزه گری دهکات.
۸. پزیشکیکی فره‌نسی ده‌لی : شه‌ربه‌تی سیو میکروب‌ه‌کانی گرانه‌تا له‌ناو ده‌با، چونکه ناتوانی ماوه‌یه‌کی زور له‌شه‌ربه‌تی سینودا بژی، بۆیه نه‌م پزیشکه ناموزگاری دهکات که واباشتره که‌میک له‌شه‌ربه‌تی سیو بخوریته ناو ناوی خوارنه‌وه.
۹. بۆ له‌نه‌خوشیه ده‌روونی‌ه‌کان ده‌گرت و ده‌ماره‌کان نارام ده‌کاته‌وه.
۱۰. چاره‌سهری نه‌خوشیه‌کانی خیرالیدانی دل دهکات tachyarrhythmia که له‌هه‌لئاوسانی دل و نه‌خوشیه‌کانی ماسولگه‌و کاره‌بایی دل په‌یدا ده‌بیت.
۱۱. سرکه‌ی سیو نه‌گه‌ر له‌گه‌ل ناو بخوریته‌وه قه‌له‌وی ناهیلنیت و له‌ش له‌سهرما ده‌پارزیت، بۆیه پزیشکه‌کان کوکن له‌سهر نه‌وه‌ی که ته‌نها سرکه‌ی سیو له‌هه‌سوو جۆره‌کانی دیکه‌ی سرکه بۆ له‌ش به‌سودوه تره، چونکه جۆره‌کانی دیکه له‌سرکه زیانی زیاتره له‌سووده‌که‌ی.

۱۲. نەرم كەرمەۋەپەكى باشە بو گەدە، نەگەر ھەموو بەيانیكەك سىۋىك بخورىت.
۱۳. ئەگەر وردىكرىت و بىرى ۵۰۰ - ۱۵۰۰ گرام روزانە ۵ جار بخورىت سەك چوون رادەگىرىت.
۱۴. دوو يا سى سىۋى بەتۈنگەۋە قاش بگەۋ لەپەك لىر ئاۋ بېگولنە بوماۋەى چارەكە سەعاتىك سوۋدى ھەپە بو رۇماتىزم و رىخولەۋ سى باشە.
۱۵. بو نازارى گۈچەك، ئەتوانرىت سىۋىك لەفرىدا بېرىنرىت و لەسەر گۈچەك دابىرىت، ئەۋا نازارى كەم دەكاتەۋە.
۱۶. بىر چارەسەرى بىرىنى درىژ خاينە سىۋىكى پاككراۋ پاش بىرژاندنى لەسەر بىرىنەكە دادەنرىت.
۱۷. بو بەھىز كىردنى پىست ئاۋكى سىۋى دەدرىت لەپىستى لەش.
۱۸. لەسوۋسرا پىزىشكەكان نەخۋشى شەكرەى مىدالان بەسىۋى چارەسەر دەكەن، ئەۋىش لەگەل تەماتە لەفرىدا سوۋردەكرىتەۋە و پاشان دەدرىت بەمىدالەكە.
۱۹. خواردنى سىۋىك پاش نانى ئىۋارە كىردارى ھەرسىكرىن ئاسان دەكات و ددان پاك دەكاتەۋە بەتايىبەتى ترشەلوۋكى ئۇكسالىك كە لەسىۋا ھەپەۋە ددان سېۋى دەكاتەۋە و پۈك بەھىز دەكات.
۲۰. سىۋى پارىزگارى لەجۋانى ئافرىتان دەكات ھەروەھا پىست چالاك دەكات و لەش قەۋەۋە ناكات.
۲۱. بو ئەۋەكسانە بەسوۋدە كە خۇراك بەخىرايى دەخون و لەگەلىدا ھەۋا قوت دەدەن.

- بەلام بو ئەۋەكسانەى كە نەخۋشى شەكرە و بەد ھەرسى و دلە كزەيان ھەپە باش نىە.
۲۲. ئاستى كولىستىرول لەلەشدا كەم دەكاتەۋە.
۲۳. بىرى سىۋى تايىبە تەندىپەكى ھەپە لەھىرش كىردنە سەر قايرۋسەكان.
۲۴. كۈمەلى زانا لەزىنكۈى (نۇروچ) ى زانىستى، دۋاى ئەنجامدانى زىنجىرە



لیکولینه‌وه‌کی نوی گه‌یشتنه نو ټاکامه که تویکلی سڼو له‌ناوهرکه‌کی به‌سوودتره، چونکه نو رهنګه سووروی به‌تویکه‌که‌وه‌یه زورترین سووده‌کانی سڼوی تیدا کوږوتوه، له‌سرووی هم‌موشپانه‌وه نه‌وه‌یه که سڼو یارمه‌تی هاریښی خواردن ددات له‌گه‌ده و ده‌بیته مایه‌ی خه‌وخوشی له‌کاتی خواردنی دا له‌پیش‌نووستن.

۲۵. له‌تازه‌ترین لیکولینه‌وه‌ی پزیشکی له‌هولندا به‌دیار کهوت که له‌نښوان (۱۳هزار) کهس له‌هولندا نه‌وانه‌ی ریژه‌ی مادده‌ی (فلافونید) له‌خواردنه‌کیان هه‌یه، که له‌سڼو چای و هه‌ندی سه‌وزو میوه‌دا هه‌یه که‌متر تووشی کوکین و هه‌ناسه ته‌نگی دین.

۲۶. هه‌روه‌ا به‌دیار کهوت نه‌وانه‌ی که زیاتر له‌جوریکي فلافونیدات به‌ناوی کانتشین به‌کار ده‌هین که به‌زوری له‌سڼو‌دا هه‌یه و هر نه‌ویش رهنګه سووره‌کی دداتی، ده‌بیته هو‌ی که‌م کردنه‌وه‌ی کوکین و نه‌خوشپه‌کانی سڼی درې‌څایه‌ن چاره سر ده‌کات.

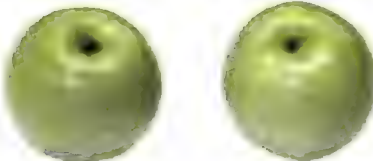
۲۷. له‌لیکولینه‌وه‌یه‌کی تر له‌گوفاریکی پزیشکی نه‌مهریکي هاتوه نو خوارنه‌ی که به‌مادده‌ی فلافونید ده‌وله‌منده کاریگه‌ری پاراستنی له‌نه‌خوشپه‌کانی شیرپه‌نجه و نه‌خوشپه‌کانی دل هه‌یه، هه‌روه‌ا وه‌ک له‌لیکولینه‌وه‌که‌دا هاتوه هه‌مان سیفه‌تیش له‌همرمیدا هه‌یه.

۲۸. خواردنی یک سڼو روژانه له‌نه‌خوشی (ته‌نگه‌نه‌فس) ره‌بو ده‌تیا‌یزنی نایا نه‌ینی نه‌م میوه‌یه چپه که پزیشکانی سرسام کردوه سه‌ره‌رای نه‌وه‌ی سڼو له‌رووی په‌کی که‌رمی هزاره، به‌لام له‌هه‌مان کانداه‌رووی فیتامین و کانزاکانه‌وه زور ده‌وله‌منده، بویه پزیشکان و پسرورانی خوراکزانی ناویان له‌سڼو ناوه (میوه‌ی ته‌ندروستی) به‌همه‌موو جوړه‌کانه‌وه (ترش‌شیرین) (سه‌وزی یان زه‌ردی یان سووری) هم‌مووی به‌سودن و چاکترین چه‌کن بو دزایه‌تی کردنی کولېسترول و شه‌کرو نه‌خوشی ره‌بو.

۲۹. نایا ده‌زانت خوارنی (۳) سڼو روژانه بو ماوه‌ی دوو مانگ (۱۰٪) ریژه‌ی کولېسترولی خراپ (LDL) داده‌ب‌یزنی که نه‌مش دوا تو‌یزینه‌وه‌ی زانستی ده‌رباره‌ی سڼو ده‌ریخستوه، جگه له‌مش نه‌وه‌شی ده‌ریخستوه که سڼو یارمه‌تیده‌ریکی چاکه بو کونترول کردنی ریژه‌ی شه‌کر له‌خوین باشترین میوه‌یه بو خوپاریزی له‌شه‌کره هه‌روه‌ا سڼو پاریزیکي بی وینه‌یه دژي نه‌خوشپه‌کانی کونه‌دامی هه‌ناسه به‌تایبه‌تی نه‌خوشی (ره‌بو).

۳۰. به‌لام زور جار هر‌سپاریک ده‌رباره‌ی سڼو ده‌کری نه‌ویش نه‌وه‌یه نایا خوارنی سڼو

به‌په‌لکه‌وه سوودی زیاتره  
یان دواي سه‌جی کردن  
؟بی‌گومان سڼویش وه‌ک  
هر میوه‌یه‌کی تر سوودی  
زیاتره که‌ربه‌په‌لکه‌که‌یه‌وه  
بخوریت چونکه زوریک  
له‌پیکه‌ته‌دروسته‌کی  
له‌نیو په‌لکه‌که‌دایه .



# خورما

Date

به‌شده به‌کارها توهم‌گی  
به‌رو توهم‌گی

## شویق و میژوه‌گی :

شویق سهره‌گی‌گی ناسیای به‌تایبه‌تیش دورگی‌گی عره‌بی. و له‌دورگی‌گی عره‌بی‌وه  
چوه هه‌موو جیهان، هر بره‌ختیکی خورما توهم‌گی له‌جیهان سهرچاوه‌گی دورگی‌گی  
عه‌ریه.

خورما پیکه‌بی‌گی گرگی هه‌یه له‌نیسلام، خوی گه‌وره له‌فورانی پیروز باس له‌خورما ده‌کنو  
ده‌فرمودی هه‌ذع الخلة تسعد علیک وعلی زمتک حبیباً ۱۱ وَاَشْتَىٰ وَفَزَىٰ عَنكَ فَمَا تَرَىٰ مِنَ الْهَلَمِ اَحَدًا  
فَقُولِي لِي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكَلَمَ الْيَوْمَ مِنْهَا ۱۲ مریم ۲۵-۲۶  
وه له‌فرمودی پیغمبریش (دخ) هاتوه که وانا شتره له‌کاتی روزو شکندن روزوه‌وان  
به‌خورما روزوه‌گی بشکینیت، نه‌وش له‌بر نه‌و سوورانه‌ی که نه‌تاو خورما ده‌یه.



ه‌وکاتی موسلمانان  
ده‌جنگان جگه له‌خورما ناو  
هیچیان له‌سکدا نه‌بووه که‌چی  
توانیان نیسلام بگه‌یه‌نه ناسیو  
نه‌فریقیاو فتوحاتی نه‌م ولاتانه  
بکن.

هر له‌میژه‌وه خورما ناسراوه  
نه‌ویش به‌بینی له‌نیو نه‌و  
میوه‌جاتانه‌ی که‌به‌نه‌خش  
و نیگار له‌سهر دیواری  
پهرستگاکانی فیرعه‌ونه‌کان و  
گوره‌کانیان دروست کراون .

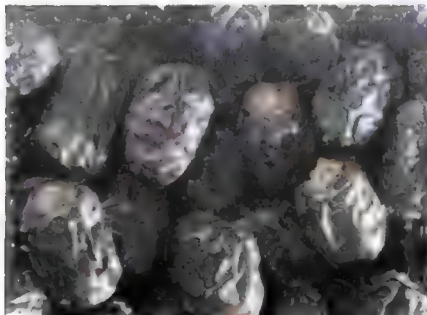
## پیکه‌ته‌گی :

- خورما به‌شویه‌گی  
سهرگی پیک دیت له‌فیتامین A و هه‌روه‌ها فیتامینه‌کانی B1 و B2 و فیتامینی PP و  
شهرگی میوه Fructose و شهرگی Glucose و شهرگی Sucrose

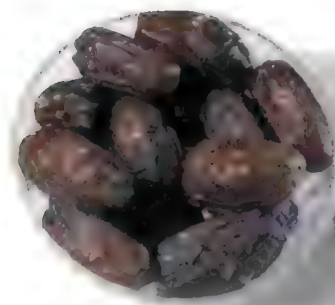
- شه‌کر له‌خورما ریژه‌که‌ی زۆرتر له‌خۆی به‌رز ده‌بێتوه، به‌شیوه‌یه‌ک ده‌گاته‌ زیاتر له ۷۰٪.
- خوێنه‌کانی ناسن، کالسیۆم، مه‌گنسیۆم، فسفۆر، چه‌وری، خۆله‌میش، ریشال، سلیسوزیان تێدایه‌.

### به‌کارهێنان و سووده‌ پزێشکێه‌کانی :

۱. له‌به‌ر بوونی ڤیتامین A تێیدا، خورما بێنێن به‌هێز ده‌کا و ڤی له‌شه‌وکویری ده‌گری، و تهری و برفیه‌داری چاو ده‌پاریزی و چاوژه‌قی و تانه‌ی چاو لاده‌بات.
۲. خورما نه‌خۆشه‌یه‌کانی سینگ ناھێلێت، به‌تایبه‌تیش ڤیتامین A پێویسته‌ بو‌ نه‌و شانانه‌ی که‌ ده‌وره‌ی بۆریه‌کانی هه‌وایان له‌ناوه‌وه‌ داوه‌، وه‌ خورما سوود به‌خشه‌ بو‌ کوکو ده‌رکردنی به‌لغم.
۳. له‌به‌ر بوونی مه‌گنسیۆم ده‌بێت هه‌یوکه‌ره‌ویه‌کی باش بو‌ ده‌ماره‌کان و ڤی له‌دله‌ راوکی و شله‌ژانی ده‌روون ده‌گری.
۴. خورما کاری هه‌سته‌وه‌ره‌کان باش ده‌کا و پارێزگاریان له‌ ده‌کات، هه‌روه‌ها سه‌رجه‌م نامرازه‌کانی هه‌سته‌وه‌ره‌کان چالاک ده‌کات وه‌کو : بون، بێنێن، هه‌یز بیستن، وه‌ یارمه‌تی مێشک ده‌دات بو‌ راهه‌راندنی کاره‌کانی به‌شیوه‌یه‌کی بشتر.
۵. هه‌یز ده‌دات ماسوکه‌و ده‌ماره‌کانه‌ و نوی که‌ره‌ویه‌کی باشه‌ بو‌ خانه‌کانی له‌ش و پیری دوا‌ده‌خات.
۶. باشترین خوراکه‌ به‌تایبه‌تی بو‌ نه‌وه‌ی کونه‌وه‌ی هه‌رسیان لاوازه‌، چه‌وکه‌ خورما که‌مه‌تر له‌ماوه‌ی نیو کاتژمێر و زده‌که‌ی ناماده‌یه‌ بو‌ مژین له‌لایه‌ن رێخوڵه‌وه‌، خورما پێو‌بسنی به‌کوش و کات نییه‌ بو‌ هه‌رس کردن.
۷. خورما ده‌ماره‌کان به‌هێز ده‌کا و ڤی له‌نیفلج بوونیان ده‌گری له‌ویش له‌به‌ر بوونی ڤیتامینی B2, B1



۸. خورما رو‌یه‌کی گرک ده‌بێت به‌ به‌شتی و زه‌یه‌کی پێویسته‌ بو‌ له‌ش به‌تایبه‌تی بو‌ نه‌وه‌ی که‌ پێو‌بستن به‌کوشنی فیکری و ماسوکه‌یی زیاتر هه‌ب وه‌کو له‌ڤی ڤیتامین B2, B1
۹. کاری خانه‌کانی بێنێر باش ده‌کات به‌هۆی بوونی ڤیتامین A و ڤی له‌ شه‌ق شه‌ق بوونی پێسته‌ و شکانی نینۆک و هه‌لوهرینی



قز ده گريت.

۱۰. فوسفور در وليکي گرنک ده گيکري له چالاک کردني ميشک و ددان و نيسک .

۱۱. خورما تواناي کونه دنامي زاوړي چالاک دهکات.

۱۲. مادده ي مه گنيسوم هوکاريکه بو که ميوونه وي شير په نجه بو دانيشتواني بيايان.

۱۳. شه کري ناو خورما ميز هينه ره و به ردو لم لاده بات و گورچيله ده شواته وه .

۱۴. نه مرکره وه يو قه بري ناهيليت به هوي بووني شه کرو ريشاله کان و فيتامين A و فيتامينه کاني B1 و B2 له خورمادا.

۱۵. بو نيکي خوش به هه ناسه ده به خشي و بوني لهش و نارهقه خوش دهکات.

۱۶. دهماري به سالاجووان چالاک ده کاو سووري خويني ميشک ولهش چالاک دهکات.

۱۷. رژيني دهره قي چالاک ده کاو ده توانيت به يانيان له گل په رداخيک شير بخوريت و بارمه تي نه مرکرونه وي بوريه کاني خوين ددهات و ريخوله شيدار دهکات و له لاوازي و هوکردن ده ي پاريزي.

۱۸. به هاي خوراكي خورما ده توانيت به هاوتاي هه نديک جوړه گوشت به راورد بکريت و



سي نه وه نده ي ماسيش به سووده و يارمه تي چاره سه ري نه خوشي که م خويني ددهاو کيشي مندال زياد دهکات.

۱۹. بريکي باش له خويي کانزايي تيدايه که تر شه لوکي خوي هاوسه نک دهکات.

### تدقيقه گراوکلن :

له وانه ي تووشي نه م حاله تانه ي خواره وه بوون نايي بيخون :

۱. نه خوشي شه کړه .

۲. شله ژاني دهماري و دهر ووني .

۳. حاله تکاني گهرم اي توند .

۴. نه وانه ي قه لون .

# توو

## Mulberry Common

### بهشه بکارها تو موگان :

بهر. تو یزالی داره که، که لاکه ی

### شون و میز و موکمی :

توو میزوویه کی کونی هبه، وا مه زنده ده کربت که سه رچاوه که ی ناسیا بیت به تایبه تیش ولاتی فارس و چین.

ثم دره خته به شیوه یه کی کیوی له باکوری ناسیا و نه رمینیا و باشوری ناوچه کانی قهوقاز بو ولاتی فارس گه شه ده کات، نیستا له هه موو نه وروپا ده وینریت، چاندنی ثم دره خته له سه رمنا ی سه ده ی شازده هه م له به ریتانیا دهستی پی کرد.

توو به یه کی که له ووه که گرنگ و سوو به خشه کان داده نریت بویه نیمرا تور شارلمان Charlemagne که له سالی ۸۱۲ زاینی ژیاوه فرمان ده دات به چاندنی ثم دره خته له باخچه و کیلگی نیمرا توریه نه کی.



### پیکانه کی :

شه کر له شیرینی توو که متره له شیرینی تری و کیلاس.

- پروتین
- Pectin
- ماده ی به نگاو به رنگ
- =Malic acide.
- Tartaric
- خوله میش
- ماده ی چه وری
- کبریت
- فوسفور
- کلور

• خویه کانزاییه کان، پوتاسیوم، سوودیوم، مانیزوم، کالسیوم، ناس، مس، Vit C، VB۱، Carotine.



### بهکارهینان و سووده پزیشکيه کانی :

۱. توو چند جوری ههیه وهک جوری که وره و بچوک، به ره که شی چه ند جوریکی جیاوازی ههیه وهک تووی رهش و تووی سپی و تووی سوور، ههندی جوری بو ده رهینانی رهنگ بهکار دیت وهک تووی رهش و داره که شی له پیشه سازی تهخته دا بهکار دیت.
۲. نه ره که ره وهیه و ئاره زووی خواردن زیاد دهکات، وه زور خوارینی ده بیته هوی زیاد بوونی کیشی لهش.
۳. تووی رهش که بیی ده لین تووی شامی بو کهم خوینی و لاوازی جگر و کرکه و ناولو سوریزه باشه، ههروه ما که رمی لهش داده به زینیت و تینوویه تی دهشکینی.
۴. زیاده خوری زیانی ههیه بو ده ماره کان و سنگ و ده بیته قوی قه بزیه کی زور.
۵. بهکار دیت بو خواردنه وه و غه ره که گردن بو نه خوشیه کانی که رو و پروک و له وزه تین وه کرکه و به لغم ناهیلیت.
۶. خوین به هیز دهکات له حاله تی کهم خوینی.
۷. چالا که ری جگر و فرمانه کانی تی.
۸. میزهینه وه گورچیه چالا که دهکات و هه و کردنی میره و ناهیلیت.
۹. چاره سه ری سچکرون دهکات و ری به برینی ناوحو ده گریت که له ناو ریخوله دلاو ده بیته وه.
۱۰. نارام که ره وهی ده ماره کانه، چاره سه ری نیگه رانی Anxiety و بی نومیدی Depression دهکات.
۱۱. تووی رهش و توویالی داره که ی بهکار دیت بو لابرینی کرم نه لهش.
۱۲. نه خوشیه کانی ههستیاری بینین ناهیلیت وه ری ده گریت له وشک بوون و شق بوونی پیست.
۱۳. بو لابرینی چرچ و کوچی و جواکردنی پیست، هه بیک نووی فره بگی بکه به شه ربه ت و رووخسرتی بی چه ور که نهینانی و سوران، پاشان ده و چاوت شو، نه خهت به پستانگی حو و ده و نه قدرت بی ده به خهت.



# ههنجیر

Figs (Ficus Carica)



به‌شه به‌کار هاتووکه‌ی  
به‌رمه‌کی

## شوین و میژووکه‌ی

هه‌نجیر له‌و به‌رمه‌مانه‌یه که له‌قورنانی پیروز وه‌کو  
سویند باسکراوه که‌خوا‌ی که‌وره ده‌قه‌رموینت  
(والتین و‌الزیتون و‌طور سینین).

شوینی سه‌ره‌کیه‌کی ناسیاو سو‌ریاو و‌لاتی  
فارسه، فینیقیه‌کان له‌گه‌شتی ده‌ریایی و‌ وشکایی  
به‌کاریان هیناوه، ئیستا له‌سه‌رجه‌م جه‌وری  
سسی ناوه‌راست و‌ له‌زۆربه‌ی ناوچه‌گه‌رم و  
ماناوه‌ندیه‌کان ده‌چیندریت.

هه‌نجیر له‌لایه‌ن گریکه‌کان خواردنیکی سه‌ره‌کی  
بووه، ئیسه‌پانه‌کان زۆر به‌کاریان هیناوه له‌گه‌ل  
خواردنه روژانه‌یی به‌کانیان.

هه‌ر له‌دیر زمانه‌وه خه‌لکی به‌یه‌خیکی زۆریان  
به‌ به‌رمه‌مهینانی هه‌نجیر داوه به‌ تایبته

روژه‌لاتیه‌کان چونکه میوه‌یه‌کی به‌تام و‌چیز و‌ ده‌وله‌نده به‌فیتامین، مرؤفیش به‌ر له‌گه‌نم و  
جو هه‌نجیری خواردوو، ئیزانیش شوینی سه‌ره‌لدانی هه‌جیر بووه له‌جیهان.

فیرعه‌ونه‌کان بۆ‌چاره‌سه‌ری گه‌ده و‌ فینیقیه‌کانیش بۆ‌ خواردن و‌ چاره‌سه‌ری زیه‌ک و‌ تا  
به‌کاریان هیناوه.

هه‌نجیر زۆر جو‌ری هه‌یه به‌لام زه‌رد و‌ وه‌نوشه‌یه‌کی له‌هه‌مووان زیاتر خاسیه‌تی ده‌رمانی  
تیدایه.

## پیکهاته‌کی :

- پیکهاته‌ی سه‌ره‌کی هه‌نجیر بریتییه له‌شه‌کری دیگسترون Dextrose که ۵۰٪ی پیکهاته‌ی  
هه‌نجیر بیک ده‌هینی.
- فیتامیناتی C, B, A تیدایه.
- ریزه‌یه‌کی زۆری خویه‌کانی ئاسن و‌ کالسیوم و‌ پوتاسیوم و‌ مسی تیدایه.

- لههنجیری تهردا ۲۰-۳۰٪ شهکری تیدایه و لههنجیری وشکدا ۰.۱٪ شهکری تیدایه.
- پروتین ۲ - ۴٪ ی تیدایه.
- چووری ۰.۰۵٪ لههنجیری وشکدا ۱ - ۲٪ لههنجیری تهردا.
- هر ۱۰۰ گرام هنجیر ۲۵۰ کالوری بهلهش ده بهخشیت وه شو فوسفورهی که تیدایه کونه نداسی ده مار بههیز دهکات، له بهر شووی زوو دترشیت باشتر وایه یوای لیکرندوهی له درهخته که یه کسر بخوریت.
- هنجیری وشک خاوهنی ۵۰٪ شهکره و ۳۰٪ پروتینه، یهک چارهگ هنجیری وشکراوه خاوهنی ۱۴۷۵ کالوری گرمیه.

### بهکارهینان و سووده پزشکیهکانی :

۱. سوودهکانی هنجیر که لیک زورن، بهر له هموویان بو هیور کردنه وی میشک و رهواندنه وی نیگه رانی بهکار دیت.
۲. هر ودها بو که مکردنه وی غازاتی سک و که مکردنه وی کیشهکانی هلامتی و نه نغله ونزا بهکار دیت.
۳. گورچلهکان چالاک دهکاو سووری خوین بههیز دهکات.
۴. ریگانادات شو له ناو دل و سیهکان و له شدا گردیده وه.
۵. خوین بهر بوون راده گریت.
۶. یارمه تی هرس کردن ددهات و هیزو توانایه کی باش ددهات بهلهش به تاییه تی وهرز شکاران.
۷. گرفتگی سرمابوون و هلامت ناهیلیت که کاریگه ریان به سهر لووت و قورگ هیه.
۸. شیری هنجیری پی نه که بیو بهکار دیت بو لایردنی بالوکه و شویش به دانانی له سهر بالوکه که.
۹. جگر بههیز و چالاک دهکات و هه لئاو ساوی سهل ناهیلیت Splenomegaly.
۱۰. چاره سهری نه خوشیهکانی سووری خوین و مووللهکانی دهکا به تاییه تی مایه سهری.





۱۱. میز هینه‌رو به‌رو دولم لاده‌بات .
۱۲. چاره‌سەری نه‌خوشیه‌کانی سینگ و کوکه‌و نه‌نگه‌نه‌فسی و گرژ بوونی بوریه‌چکه‌کانی هه‌واو هه‌و گردنی Bronchitis ده‌کات.
۱۳. چاره‌سەری نه‌خوشیه‌کانی خیرا لیدانی دل ده‌کات.
۱۴. چاره‌سەری نه‌خوشیه‌کانی پیست ده‌کات وه‌کو به‌لک بوون.
۱۵. نه‌رکه‌ره‌وه‌یه بو که‌دهو به‌سووده بو نافره‌تی دووگیان.
۱۶. هه‌نجیر قه‌ده‌غیه له‌و که‌سانه‌ی به‌هه‌رسن یان قه‌له‌ون یان نه‌خوشی شه‌کره‌یان هه‌یه.

۱۷. سوودی هه‌یه بو نه‌بوونی زییکه له‌سه‌ر رووخسارو دهم و چاو، هه‌نجیر یارمه‌تی ده‌ره بو که‌م کردنه‌وی چه‌وری له‌ش و لایردنی زییک و سه‌پکردنه‌وی پیست.
۱۸. باشترین میوه بو چاره‌سەری که‌مخوینی هه‌نجیری وشککراوه‌یه، نه‌و هه‌نجیره‌ توانای هه‌لمزین و هه‌لگرتنی کانسزای ناسنی هه‌یه، که‌ه‌اوکاره بو هه‌لگرتن و دابه‌شکردنی نوکسجین بو هه‌موو به‌شه‌کانی جه‌سته، نه‌گه‌ر شه‌م کانسزایه که‌می کرد، نه‌وا مروف دووچارای که‌مخوینی ده‌بیت.
۱۹. به‌پیی توێژینه‌وه‌کان نه‌گه‌ روژانه‌ سی هه‌نجیر بخوریت نه‌وه‌ پینچ یه‌که‌ی روژانه‌ی ناسن ده‌سته‌به‌ر ده‌کریت، نه‌گه‌ر ده‌نگه‌ خورمای وشککراوه‌ روژانه‌ بخوریت به‌هه‌مان شیوه‌ی هه‌نجیره‌ که‌ کاریگه‌ری ده‌بیت له‌سه‌ر به‌رزکردنه‌وی خوین.
۲۰. بو نه‌وه‌ی زیاتر سود له‌ناسن وه‌ربگیری، له‌م به‌ر هه‌مه‌ میوه‌یه، نه‌وا جه‌سته‌ پیوێستی به‌فیتامین (K.C) هه‌یه تا ناسن به‌ژیت، نه‌وانه‌ی گرفتی خوینیان هه‌یه‌و خوینیان که‌مه، پزیشکان ئامۆزگاریان ده‌کات تا شه‌م میوانه‌ بخون.
۲۱. خواردنی هه‌نجیر بوونی ناخوشی زار ناهیلی.
۲۲. شیرێ هه‌نجیر یان خواردنه‌وی شه‌ربه‌تی هه‌نجیر وشیر نازاری گه‌روو سنگ و قورگ ده‌شکینی.
۲۳. خواردنی شیرێ هه‌نجیر لیکی زار ناهیلی و کوکه‌ که‌م ده‌کاته‌وه .
۲۴. خواردنی توێگی تازه‌ی هه‌نجیر تا داده‌به‌ژینی.
۲۵. خواردنی گوله‌کانی هه‌نجیر دل به‌هیز ده‌کات و ریک ده‌خات.
۲۶. خواردنی گولی هه‌نجیر نازاری جومگه‌کان ده‌شکینی.
۲۷. نازاره‌ سه‌ره‌تا‌کانی بی ئومیدی ژن یان ته‌واو بوونی بی نوێژی به‌یه‌ک جار ده‌شکینی.
۲۸. په‌ستانی خوین داده‌به‌ژینی.
۲۹. نه‌گه‌ر له‌پیش خواردن بخوریت هه‌رسی خوراک ناسان ده‌کات.

۳۰. مره‌باو که مپوتی همنجیر قه‌بزی ناهیلی.
۳۱. غه‌غره کردن به ناوی همنجیر کونه غه‌ش (کونه‌دهرد) ناهیلی.
۳۲. قاوه‌ی همنجیر (همنجیری کوتراو) کوکه ره‌شه چاره‌سەر ده‌کات.
۳۳. شیر ی همنجیر بومه‌لی پیس و میخه‌ک و بالوکه چاک ده‌کات.
۳۴. شیر ی همنجیر نا‌زاری ددان ده‌شکینی.
۳۵. خواردنی همنجیر له‌گه‌ل فستق و بادهم، زه‌ین و هوش زیاد ده‌کات.
۳۶. نه‌گه‌ر ۴۰ - ۱۲۰ گرام همنجیر وشک له‌یه‌ک لیتر ناودا بکولینی، شه‌ربه‌تیک دروست ده‌بیت که بو هه‌لامه‌تی سه‌خت و گه‌روو نیشان باشه.
۳۷. نه‌گه‌ر همنجیرو خورماو کشمیش و تری هه‌ر چوار یان به‌شیوه‌ی په‌کسان له‌یه‌ک لتر ناودا بکولینیت، بو هه‌و کردنی سییه‌کان زور باشه.
۳۸. بو قه‌بزیش ده‌توانیت له‌قاپیکی شیردا سی همنجیری وشک که چوار له‌ت کرابی له‌گه‌ل دوا‌زده دانه کشمیش بکولینیت و به‌یانیان له‌خورینی ببخوینه‌وه.



# قوڅ (خوڅ)

Peach

## شونډ و ميژوونکي :

به پي بې چووني زانا Candolle له وانه يه شونډي سره کي ولاتي چين بيت .  
به پي بې چووني همدکي تر، قوڅ له ناسيا چين دراوه و ټينجا گواستراوه ته وه بې ولاتاني  
نه اروپا وه به زوريش له يونان چان دراوه .  
له ولاتي فارس گواستراوه ته وه بې رومان له کاتي فرمانډه وايي ټيمپراتور Cladydins، کاتک  
قوڅ بې په کم جار گيشته رومان پي و ترا Matus Perseca واته (سيوي فارس) .  
قوڅ له ټينگترا له نيوه ي په کمي  
سده ي سازده هم چان درا .



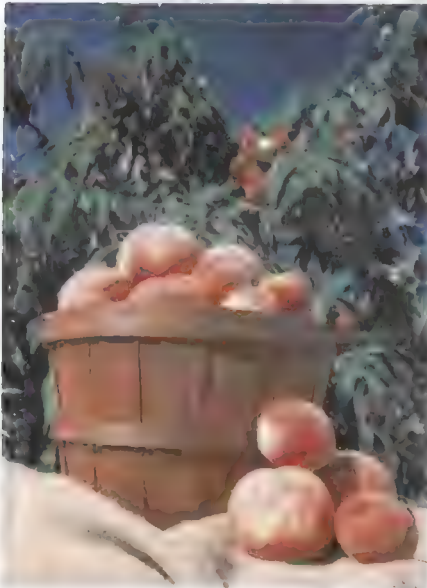
## پيکاته کي :

- ناو ۸۱٪
- شکر ۴.۵٪
- کاربو هيدرات ۷٪
- ترشه لوک ۱٪
- نيشاسته ۵۰٪
- ريشال ۶٪
- بري زور له فيتامين E وه
- فيتامينه کاني C, A, PP, B2, B1

## به کار، هيناشي و سووه پز شي که کاني :

۱. دماره کان و ريخوله به هيزو چالاک دهکات.
۲. پيست به هيزو دهکات و ده خريته نيو پيکاته ي شامپو بو به هير کردني قز.
۳. فرمانه کاني چگر چالاک دهکاو ري له زردوويي دهگري و چاره سري دهکات
۴. چالاک که روه و نهرم که روه ويه بو به دهرسي باشه.
۵. ميز هينره و برود لمي کورچيله لاده بات.
۶. کوله کاني ري له نه خوشيه دهر و نيه کان دهگريت (شله ژاوي و دارووخان).
۷. نارده زووي حواردن زياد دهکاو ري له تينو ويه تي دهگريت.

۸. گوله‌کی به‌کار دیت بو پاک‌کردنه‌وه‌ی برینی شیرپه‌نجه‌یی، به‌لام نه‌گه‌ر بکولیت ناوه‌کی بزر که‌م‌کردنه‌وه‌ی کوک‌و کوئه‌ندامی هه‌ناسه به‌سووده به‌مه‌رجی بریکی که‌می لی بخوریته‌وه.
۹. قوخ بریکی زور له‌پیشالی Cellulose تیدایه، که ریخوله ده‌بزوینی و پی له‌قه‌بزی گه‌ده ده‌گریت.
۱۰. له‌کاری نارایش و جوان‌کاریدا ناوه‌کی ده‌خزیته سه‌ر پیست تا وشک ده‌بیته‌وه، چونکه کوبله‌کانی پیست بچووک ده‌کاته‌وه و جوانی ده‌کات.
۱۱. هاراه و ورد‌کراوه‌ی گه‌لاکانی به‌سووده بو راگرتنی خوین به‌ربوونی برین.
۱۲. گه‌لاو تویشالی دره‌ختی قوخ به‌سووده بو شارام کردنه‌وه میزه‌ینه‌وه به‌لغهم ده‌ردمه‌کاته ده‌ره‌وه.
۱۳. چالاک‌کهره‌وه‌ی تواناو وزه‌ی سینکی یه.
۱۴. ناوکی تووه‌که‌شی سوودی هه‌یه له‌نه‌هیشتنی کاریگه‌ری خراپی کحول و ژانه سه‌رو کیزی ناهینی، نه‌ویش به‌هارینی تووه‌که‌و ناوانی له‌سه‌ر ناوچه‌وان.



۱۵. نه‌و چه‌وری‌ه‌ی لی‌ی ده‌رده‌هینریت به‌کار دیت بو پاک‌کردنه‌وه‌ی برین و مایه سیری.
۱۶. نه‌گه‌ر ۲۰ گرام له‌گولی قوخ له بوماوه‌ی ۸ کاتژمیر بکزیته یه‌ک لقر شاو یان هه‌مان بر له ۳۰۰ گرام له‌شاو بکولیت پاشان به‌الیوریت نینجا ۵۰۰ گرام شه‌کری تیپ‌کرت، پاشان بخوریته‌وه سوودی گه‌وره‌ی هه‌یه.
۱۷. زیاده خوری زبانی هه‌یه، برینی گه‌دهو ریخوله و هه‌وکردنی دروست ده‌کات.

# هه‌لوژه (ئالوبالو)

Prunes

**بەشە بەکارهاتووگان :**

بەرە پینگەشتوو و شکراوەکانی

**شوێن و مێژووکی :**

شوێنە سەرەکییەکی ولاتی فارسی لەئاسیا، وە لەولاتی عەوزی دەریای سەبی ناوەراست گواستراوەتەو، بو ئەوروپا بەتایبەتیش دواى چەنگى خاچ پەرستەکان سەربازەکان دواى سەرکەوتنى صلاح الدین ئەیوبى بەسەر پاشاى فەرمانرەوا خاچ پەرستەکان گەراپەووە و لەگەڵ خۆشیان تەوێ هەلوژە و نەمامەکیان بردو لە ئەوروپا چاندیان، بەم شیوەیە گواسترایەو ئەوروپا باشترین جوهرەکانی هەلوژە ئەو جوهریە کە لەچیاکانی لوبنان و سوریا کەشەدەکات.

باشترین بەرەمی هەلوژە کە کەشەدەکات لەئەوروپا ئەو بەرەمیە کە لەبوردو Bordeaux ی فەرەنسا دەروێزێت.

هەلوژە لەلای رومانەکانیش ناسراوە لەسەردەمی Calos .  
دوو جۆر هەلوژە هەیە، کێوی و کشتوکالی.

**پێکەتەکی :**

بونیکی خوشی هەیه و  
تایمکی شیرینی هەیه  
کە شیرینی و ترشی  
بەیه کەو کۆدەکاتەو، و  
ناچەند پێسکات ئەوەندە  
زیاتر شیرین و لینج  
دەبێت.

- ئاو ۸۰،۶۰٪
- شەکر ۱۷،۶۰٪
- نیشاستە ۰،۸۰٪
- خولەمیش
- خوێنەکانزاییەکان،





فسفور ۱۸٪، کبریت ۶٪، سدیوم ۲٪، پوتاسیوم ۲۵٪، کالسیوم ۱۴٪، ناسن، ۴٪، مس ۰٫۸٪

- که تیره
- Malic acid
- Pectin
- ریشال
- قیتامین C. A
- ریژه‌ی ماده‌کان له هلوژی و شککراوه جیوازه، ناو ۲۲٫۱٪، شکر ۷۳٪، خوله‌میش ۰٫۴۰٪

### به‌کاره‌ن‌ان و سووده پزشکیه‌کانی :

۱. هلوژی و شککراوه نرم کهره‌ویه، ده‌توانری بخوریت دوا‌ی خوشاندنی (له‌ناو هله‌کیشان) بز ماوه‌ی سی کاتژمیر یان که‌میک کولاندنی.
۲. تینوویته‌ی وگرمای پیست له‌هاویندا که‌م ده‌کاته‌وه.
۳. رشان‌وه و سهرسوران ناهیلیت.
۴. سهر نیش‌وه و شقیقه ناهیلیت به‌هوی چه‌وری رونه‌کی به‌دانانی، یان به‌خواردنی که‌کاریگه‌ریه‌کی چند جاره ده‌کاته‌وه.
۵. نه‌خوشیه‌کانی پوک به‌ریکای غه‌غره ناهیلیت.
۶. میزهینه‌ره و به‌ردولم لاده‌بات.
۷. ناره‌زوی خواردن زیاد ده‌کات و چالاک ک‌رو باشه بو گ‌ده.



# گویزی هندی

Cocount



**به‌شده به‌کارهای متعددی :**  
به‌ره‌گی

**شویته‌گی :**  
هندو ناسبا

**پیکه‌تگی :**

- ناو ۴٪
- پروتین ۸٪
- چوری ۶۶٪
- ماده‌ی تیکه‌ل ۱۳٪
- ریشال ۴٪
- خوله‌میش ۲٪

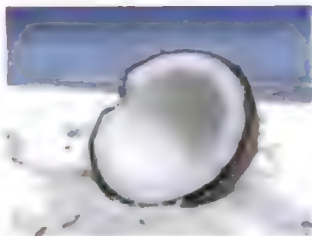
• له‌شیری گویزی هندیدا ترشه‌لوکیکی تیدایه که له ترشه‌لوکی شیرو لیک ده‌چیت،  
چوری‌که‌شی هندی ترشه‌لوکی چوری چه‌سپاوی تیدایه که له‌گل گلیسرین به‌ک  
ده‌گریته.

• هر (۱۰۰) گرام له‌چوری گویزی هندی ۸۷٪ له‌ترشی (کارین) و ۲۰۵٪ له‌ترشی خورماو  
له ۱۰٪ له‌ترشی زه‌یتی تیدایه.

## به‌کاره‌ن‌ان و سویده پزیشکی‌به‌گانی

۱. یرمه‌تی چاره‌سه‌رکردنی نازاره‌گانی دل و بربره‌ی پشت و هو‌کردنی کولون ده‌دات
۲. به‌نغمه ده‌رده‌گانه ده‌ر.
۳. توانای کونه‌ندامی زاوژی چالاک ده‌کات.
۴. سوری خوین له‌میشک چالاک ده‌کات.
۵. فرمانی حکمر چالاک ده‌کات.
۶. هیور که‌روه‌ی ده‌روونه
۷. کورچیلو میزندان چالاک ده‌کات.
۸. چاره‌سوری برینی که‌دهو ریخوله ده‌کات.

۹. چاره‌ساری مایه سیری دهکات.
۱۰. لاش بهینز دهکات.
۱۱. قز بهینز دهکات به‌تایبه‌تی ناوه‌کە، به‌لام زه‌پته‌کە یارمه‌تی روان‌ده‌وی ده‌دات.
۱۲. هه‌روه‌ها زه‌پته‌کە هانی په‌نکریاس و زراو ده‌دات تاچه‌ند مادده‌یه‌کی به‌سوود ده‌ربدات.
۱۳. هه‌روه‌ها ئهم زه‌پته‌ رولیکی که‌وره‌ی هه‌یه له راگرانی ریژه‌ی کولسترول له‌خویندا، وه‌ نهرم که‌روه‌و پاکزکه‌روه‌یه‌کی چاکیشه.



# هه‌نار

Pomegranate

**به‌شه به‌کارهاتو مکنی :**

به‌ر، توپکل، توه‌که‌ی

**شون و میژووم‌که‌ی :**

هه‌نار له‌قورناتی پیرۆز ناوی هاتوو.

تانیشتاش جووله‌که‌کان هه‌نار له‌هه‌ندی تقوسی نابینان به‌کار ده‌هین.

رومان و گریک و هیرعونه‌کان هه‌ناریان ناسیوه نه‌مه‌ش له‌هه‌خش و نیگاری سه‌ر دیواری به‌رستگاکانیان دهرکه‌وتوو.

به‌هه‌ی هه‌نار ناسیایه به‌تایبه‌یش

شیران و هند، هه‌نار له‌شامه‌وه

(سوریا، ئوردن، فه‌لستین، لبنان)

گواستراوته‌وه بو باگوری

ئه‌فریقیاو میسر و هه‌وزی سه‌ی

ناوه‌راست .

سی جوو هه‌نار هه‌یه، هه‌ناری

شیرین، هه‌ناری ترش، هه‌ناری

مزر، که تاهه‌که‌ی له‌نیوان ترشی و

شیرینی دایه.



**پتکه‌ته‌که‌ی :**

• توپکلی هه‌ناره‌که ۲۲٪

• شه‌کر ۱۰٪

• ترشی لیمو ۱٪

• ناو ۸۴٪

• خوله‌میش ۳٪

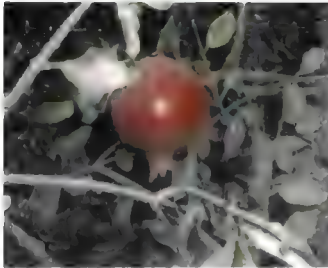
• پروتین ۳٪

• ریشال ۲٪

• ئیتامینه‌کانی A.B.C

• بریکی که‌م له‌ناسن و فوسفورو کبریت و کل‌س و پوتاسیۆم و مه‌نگه‌نیر.

- له تیره ککشی ریژه ی چوړی بهر د ده پته وه ده گاته ۷ - ۹ %
- Iso Pelletierine, pseudo. pelletierine, punico tonnic acid, Gallic acid, mannite, pelletierine, methyl
- تویکلی درمختی همنار Tounic acid.
- شه کر. که تیره Pelletierine tannate.
- ی تیدایه.

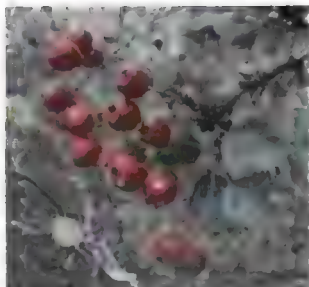


### به کار همنان و سوو ده پزشکیه گانی :

۱. تویکلی همنار سوودی هیه بو سک چوړن، تویکلی ره که ککشی نه کر بکولیت به ریژه ی ۵۰ - ۶۰ گرام له یه ک لتر ناودا بو ساو ده چاره که سه عاتیک پاشان هه سوو به یانیه که یه ک کوپ بخوریته وه کر می شریتی لئاو ده بات.
۲. سووی همنار پیست نه رم ده گاته وه و قهیز کره astringent و سارد که ره وه ی هندی له ناکانه .
۳. له مند همنار له دزی سکچوړن به کار ده هیزیت، به تاییه تیش به تیکه ل کرنی له گمل تلپاک.
۴. غه ره کرن به همنار چاره سوری نه خوشیه گانی که روو هه و کرنی له وزه تین ده گات.
۵. له ش له نه سیدی uric acid رزگار ده گات که هو کاریکه بو جو مگه ژان و تیکدانی جو مگه کان، وه خوییه گانی Uricosic effect له ریی میز فری ده دانه دهره وه، همناری ترش کاریکه ری که ی بو میز هاتن زور زیاتره له کاریکه ری همناری شیرین.
۶. ری له خیرا لیدانی دل و دله کوئی ده گرنیت و دل به هیز ده گات.
۷. ده ماره کان به هیز ده گات.
۸. نه خوشیه گانی گدهو هه لچوړن ناهیلیت.
۹. فرمانه گانی جگر چالاک ده گات و ری له ره ربوی و هه و کرنی جگر ده گرنیت.
۱۰. همناری شیرین چاره سوری کو که ی دریژ خایه ن ده گات.
۱۱. دهنگ و دهنگه ژبیه کان باش ده گات.
۱۲. چاره سوری برین ده گات.
۱۳. تویکلی همنار تیکه ل به خنه ده گرنیت بو خوشکردنی قز به رمگی رهش.
۱۴. تویکلی همنار به کار دیت له خوشکردنی پیسته دا، یان یو جیکیر کرنی دهنگ له ره دهنگ کرنی قوماشدا.

# گۆیز (گیوژ)

Hawthornberry



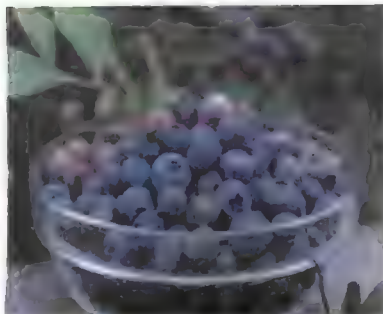
به شه بهكار هاتوومكان :  
به رو كه لاكانی

شون و میژوومكهی :  
نه وروپاو باكوری نه فریقاو روژناوای ناسیا  
درهختی گیوژ به رزیه كهی دمگاته ۳۰ پی و  
ته منیشی دریزه و دوو جوری ههیه : ناسایی  
و كیوی.

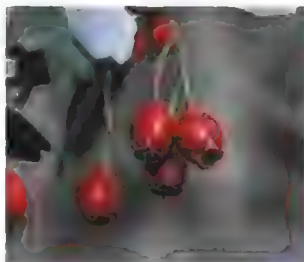
پیکهاته كهی :  
• Amyddalin می تیدایه.  
• توکیکی درهختی گویز Cratoegin می تیدایه.

بهكار هینان و سووده یزشکییهكانی :

۱. گویژ (کیوژ) له گهل نارام كه رهوهی دهمارهكان بهكار دههینریت بو لابرینی کاریگره  
خراپهكانی بوسه ر میشك و  
دهمارهكان.



۲. سوود بهخشه بو  
چاره سه ر كودی  
نه خوشیهكانی خیرا لیدانی  
دل Tachyarrhythmia.  
ههئاوسانی دل،  
نه خوشیهكانی ماسولگی  
دل Cardiomyopathies.  
نه خوشیهكانی كارهبای دل  
و Conduction system.  
و گویژ خوینبه رهكانی دل فراوان  
دمكات، فشاری خوین كه م

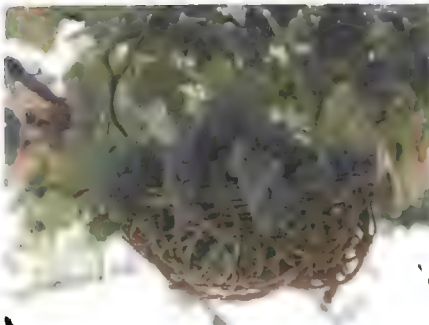


۳. میز هینره، بهردو لم لاده بات چاره سیری نه خوشیه کانی گورچيله دهکات.
۴. چالاککیری له شه و گه لاکه ی دهکولیندیری و ده خوریتوه بو چاره سیری نه خوشی شه کره.
۵. چالاککیری توانای سیکسیه.
۶. گیوژ دهوله مه نده به مادده ی **Bioflavonoids** نه مهش پیکهاته یه کی پیویسته بو کاری **Vit C**، له ناو له مشی مروفا نه مهش له لای خویه وه گرنگه بو به هیز کرنی دیواری موولووه کانی خوین.
۷. خوی مروف باش دهکاو ده ساره کان نارلم دهکاته وه.



# تری

Grape



## به‌شاه به‌کارها ترمه‌گان :

به‌ر. نو. گه‌لا‌گی. که‌له‌ه‌ندی  
ولاتانی جه‌وزی سبی‌ناوه‌راست.  
ه‌روه‌ها تورکیا و یونان. بو  
چیش‌ت لبنان به‌کار ده‌هینریت.

## شیز و میژویمکی :

تری به‌ری دارمیوه‌ شوینی  
بنه‌رم‌تی بارمیو ناسیایه‌ به‌گم  
جاریش فینقیه‌گان گواستینه‌وه  
بو دورگه‌کانسی یونان و  
سقلیه‌ و ئیتالیا و مرسلیا و  
میسر و شام و شوینی دیکم‌ش.  
وه کو خوارین و شه‌رب‌ت  
به‌کاریان هیناوه.

دار میو خورسکانه‌ له‌زوری‌ ناوچه‌ مامناومندیه‌گانی ئه‌روپا و ئاسیا و ئه‌فریقا و ئه‌م‌ریکا  
ئه‌رویت پش‌ دهرگوتنی مروف‌ له‌س‌ر زم‌وی به‌رلوانی بلاو بیوه‌ له‌به‌ر شه‌وه‌ له‌ کونه‌وه  
خوارینی تری‌ بو ئاشکرا بووم. له‌زوری‌ جه‌روک و ئه‌م‌سلنه‌گن‌دا ناوی هاتوه‌.  
چه‌ندین شوینه‌واری گون‌ له‌هورتوگل و ئه‌مریکا بو‌زراونه‌مه‌وه‌ که‌ گرگی و پی‌وزی ئه‌م  
برمه‌خته‌ نیشان ده‌دن.  
تری ه‌ر له‌س‌ر دهم‌می پی‌قه‌مه‌به‌ر نوحه‌وه‌ ناس‌راوه‌ له‌ت‌هورات و نه‌نجیل و قورتانی‌ش‌دا (۱۰)  
چار ناوی هاتوه‌.

## پیکه‌ت‌ه‌کی :

هینشوی تری‌ پیکه‌یش‌توو پیک دیت له :

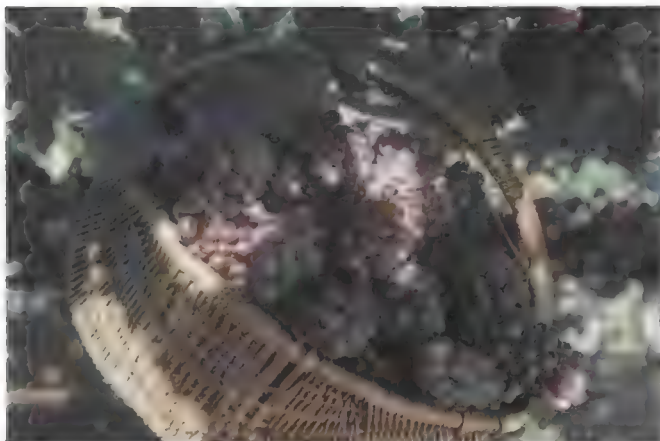
- ناو ۸۲٪
- گل‌وساید ۱۶٪
- پروتینات ۱٪
- خوینه‌کان‌زاییه‌گان. پوتاسیوم. ئاسن. سیلینیم. بورون.



- ویتامینات، Vit PP, Vit A, Vit B6, Vit B5, Vit B2, Vit B1, Vit C
- بهری و شکرکراوه (میوز) زور دوهولمه‌نده به‌شکر، پوتاسیوم، ناسن، له‌گل بریکی باش
- له‌فیتامین A و هممو له‌وانی له Vit B دهرده‌هیتیریت.
- تری Phytochemicals ی تیدایه وک و Ellagic acid و Resveratrol
- تروه‌گی Proantho Cyanidins ی تیدایه.

### به‌کاره‌نتان و سووده پزشکی‌گانی :

۱. تری به‌هوی بوونی ماده‌ی دژه نؤکسید Antioxidents له‌ری بوونی فیتامین A سوودبه‌خشه بل له‌و که‌سانی که پیستیان که‌وتوته ژیر کاریگری تیشکی خوری سه‌رو و منه‌شوی واته له‌وانی توشی خور بدن بوینه.
۲. بوونی ماده‌ی Ellagic acid له‌تری و توی تری دمبیت هوی هه‌لوه‌شاننده‌ی له‌و ماده‌انی که‌شیرپه‌نجه دروست ده‌کن له‌ناو له‌شی مروف به‌مش ری ده‌گریته که‌شی شیرپه‌نجه و گورینی خانه‌ ساغ و دروسته‌کان بو خانه‌ی شیرپه‌نجه‌یی.
۳. یک لیتر له‌ناوگی تری به‌رامبه‌ره به‌یک لیتر له‌شیری دایک، به‌لام هه‌رسکردنی له‌شیر ناسانتره.
۴. به‌ک کیلو تری پیگه‌یشتنوو (۶) گرام له‌ بیکاریونانی سوودیومی تیدایه، هه‌روه‌ها ناوی تری دوهولمه‌نده به‌خونی‌کانزاییه‌کان به‌تایه‌نی پوتاسیوم و نه‌مش واده‌کات که‌تری میز هینه‌ربیت.



۵. بوونی ماده‌ی resveratol، له‌ترس و تووه‌ک‌ه‌ی به‌رگری ده‌دات به‌دل و موولوله‌کانی خوین، توپزینه‌وه‌کانی هم دواییه‌ی یابان ده‌ریانخست که‌وا شو ماده‌یه‌ی ری ده‌گریته له‌رق بوونی موولوله‌کانی خوین Arteriosclerosis له‌ناوله‌کان.
۶. زانیان له‌زانکوی کورنیل Cornell university دکتور لیروی کریزی سه‌لماندیان که‌وا تویی رمش و تووه‌ک‌ه‌ی بریکی به‌کچار زور له‌ماده‌ی رسفیراتولی تیدایه‌ی که‌شو ماده‌یه له‌تریسی زهره‌یان سه‌وز دانیه، وه به‌ینی بوچوونی دکتور کریزی تریی زهره‌ی سه‌وز بریکی که‌م له‌رسفیراتولیان تیدایه به‌لام له‌گه‌ل شو‌شد‌ا پیویسته له‌هموو جوړه‌ی تریه‌کان بخوریت چونکه ماده‌ی Ellagic acid و ماده‌ی تری سوود به‌خشیان تیدایه.
۷. دکتور ناروتسکی ده‌لیت تری له‌و میوه به‌سوودانه ده‌ژمیردریت که‌ک‌ریگه‌ری گه‌وره‌ی هه‌یه له‌سه‌ر سنگ و سپه‌کان له‌ناوکه‌که‌شی خواردنه‌وه‌یک دروست ده‌گریته دژی کوکه‌و نه‌خوشیه‌کانی سی.
۸. چای گه‌لامیو به‌سووده بوچه‌زی و هه‌روه‌ها میزه‌ینه‌وه‌و ریخوله‌نرم ده‌کات .
۹. تری چالاک‌ه‌ره بو فرمانه‌کانی جگر و رزانی زه‌رداو، هه‌روه‌ها تری دژی شی بوونه‌وه‌ی به‌سته‌ره‌شانه‌کانه.
۱۰. تری وه‌کو همین که‌روه‌وه‌و خه‌ولچه‌ر به‌کار ده‌هینریت، و خوین پاکده‌کاته‌وه.
۱۱. باشتر وایه تری به‌تویگل و ده‌نگه‌وه بخوریت، که‌نه‌مه‌ش به‌سووده بو چالاک کردنی که‌ده.
۱۲. له‌لیکولینه‌وه‌یه‌کی تازه‌دا ده‌رکه‌وتووه که‌یه‌کیک له‌ه‌وکارانه‌ی مروف له‌شیرپه‌نجه‌ی دوور ده‌خاته‌وه خواردنی تریه، هم لیکولینه‌وه‌یه له‌زانکوی میسری نه‌نجام دراوه، ده‌رکه‌وتووه نه‌وانه‌ی زور تری ده‌خون دوورن له‌نه‌خوشیه‌ی کوشنده‌کانی وه‌ک شیرپه‌نجه، چونکه خواردنی تری به‌شیک له‌سه‌کری گلوکوزی تیدایه، که‌ریزه‌ک‌ه‌ی ۷٪، بوونی هم ریژه‌یه زوره‌ش نه‌نیو تری وای کردووه به‌ناسانی هه‌رس بکری، هه‌روه‌ها له‌لیکولینه‌وه‌که‌دا هاتووه که‌تری ه‌وکاریکه



بو نه‌وانه‌ی  
خوینی له‌شیان  
که‌مه چونکه  
تری به‌شداری  
له‌ر و ر و ست  
کردنی خروکه  
سووره‌کانی  
خویندا ده‌کات  
نه‌وه‌ی جیگه‌ی  
سه‌ر به  
نه‌وه‌یه که  
نیستا له‌جیه‌اند  
بایه‌خیک‌ی زور

- به کیلگه‌کانی به‌ره‌م هینانی تری ده‌دریت به‌تابیه‌تی له ولاتانی ناسیای ولاتی تونس.
۱۳. تری توانای سیکسی چالاک ده‌گاو و ده‌خوین پاک ده‌گانه‌وه له‌نیشته‌وه زیان به‌خشه‌گان، هه‌روه‌ها توانستی ده‌ماره‌گان زیاد ده‌کات، وه‌وا له‌مروف ده‌کات که‌له‌رووی ده‌روونی‌وه دامه‌زراوبیت و دووربیت له‌هه‌ر نیگه‌رانی و ترس و دله‌راوکیه‌ک که‌کاری سیکسی که‌نده‌ل ده‌کات.
۱۴. تری جوانی و ته‌ندروستی و زیندوویه‌تی به‌له‌شی نافه‌رت ده‌به‌خشیت.



# لیمو

Lemon

به شه به کارها تو مکان :

تویکل، شهربت (ناووک) زهیت تووه که ی .

شونه که ی

باکوری هند له ناسیا

پیکانه که ی

۱. تویکه که ی : زهیت، بلورات Glucoside Hesperdin، که تامیکی تالی هه یه .

۲. شهربت (ناووک که ی) : ۶.۷ - ۸.۶٪ citric acid، شه کر، بنیشت، پوتاسیوم .

۳. زهیت : پیک دیت له Dextrogyre : ۷ - ۸٪ Citral, pinene, citronella، geraniol

به کارهینان و سووه پزشکیه کانی :

شهربته که ی (ناووک) :

۱. شه ربه ته که ی

سه رمابوون ناهیلیت

وه کو نه نقلوونه نزا

(هه لامهت) به هوی

بوونی فیتامین C

وه کو خواردنه وهو

غهره کردن.

۲. ری له که م بوونی

فیتامین C ده کریت

که پیی ده لین

Serury

۳. ساردکه ره وه یه و

که رمی داده بزینیت،

تینو و یه تی



۸. دهشکینیت.
۹. میز هینره و برد و لم لادهبات، نهو میکروبان ده کوژیت که له بوری میز ده ژین.
۱۰. چار سه ری نازاری ده ماره کان و روماتیزم ده کات، نارام که ره وهی ده ماره گانه.
۱۱. چار سه ری ههستیاری پیست ده کات.
۱۲. خوین به ریوونی منادالدان ناهیلیت.
۱۳. دیواری مولو لهی خوین و خوین به ره کان به هین ده کات به هوی بوونی مادهی Rulin و لیتامین C.
۱۴. چار سه ری زهر بوی ده کات.
۱۵. دژه هستامین و ههستیاریه.
۱۶. به کار دیت و هکو دژ به تووشبون به مه لاریا.
۱۷. پاریزگاری له تهن دروستی ده کات نهویش به به هین کردنی به رگری لهش.
۱۸. سکچوون و هه وکردن ناهیلیت.
۱۹. ناری لیمو که به کیکه له ریگا ناسان و سروشته کان که نه توان چار سه ری عیبه کانی پیستی بی بکریت، و یارمه تی جوانکاری رمنگی پیست و ره ونه داز کردنی ده دات، ناوی لیمو بده له دم و چاوت بو چند خوله کیگ وازی لی بهینه پاشان به ناو بیشو، هه روه ها یارمه تی سهی کردنه وهی ددانه کان ده دات که روزانه دوو جار به کار بهینریت.

### توبکله گهی :

۱. بۆن و به رامیکی خوشی ههیه.
۲. میشووله ده رده کات Musquito repellent.
۳. بوونی پیست و جل بهرگ خوش ده کات.



### توهه گهی :

۱. ناستی شهکر له خو پس داد به زینیت.
۲. هیو ر که ره وه یه کی به هیزه بو ده ماره کان، دلفوشکه ره و زهوق و خولق خوش ده کات.
۳. دژی ههستیاریه به تاییه تی بو پیست و لووت



### به شويبه کی گشتی لیمو بؤ چارسه ری نهم نه خوشیا نه به کار دیت:

۱. هه لامه ت : روژانه چند دلوپیک له ناوی لیمو ده کریته لووته وه.
۲. خوین به ربوونی سووت : پارچه بیک لکه له ناوی لیمو هه لده کینش ریت وه ده ناخز ریته لووته وه.
۳. هه وکر دنی پرده ی ناو دهم: چند جار یک ناو دهم به ناوی لیمو هه نگوین بشوریت.
۴. وهناق : ناوی لیمو له گه له هه ندیک ناوی گهرمدا تیکه له ده کریت و غه رغه ری یی بکریت.
۵. هه وکر دنی پیلوی چاو: چند دلوپیک له ناوی لیمو بکریته چاوه وه.
۶. ژانه سر : دانانی چند پرپاسگه بیک له لیمو یان چند قاشیک له سر لاجهنگه کان.
۷. برپنداری : ناوی لیمو دوون ده کریته وه و شوینی برینه که یی دهمشوریت .
۸. شکاندنی نینوکه کان : روژی دوو جار به یانی و نیواره نینوکه کانی یی چور بکریت.
۹. پیستی چور : روژی دوو جار به یانی و نیواره رووخساری یی چور بکریت باشان به کریمی پاکه ره وه ی دهم و چاو بسریت.
۱۰. لابر دنی په له ی پیست : رووخسار به ناوی لیمو چور ده کریت له گه له به کاره یانی کریمی دهم و چاو.
۱۱. چرچ و لوچی دهم چاو : هه فته ی دوو جار دهم و چاو یی بشوریت.
۱۲. زبری ده ست : به تیکه له بیک له شه ربته ی لیمو، گلپس رین، ناوی قولونیا به بری به قه ده ری که تیکه له بکریت و ده ستی یی چور بکریت.

۱۲. هستیاری پی یه کان: پاش نه‌وی که‌رماوی که‌رم بو پی یه کان ده‌کریټ له‌ناوی که‌رم کولی زه‌یزه‌فون باشقر وایه به‌ناوی لیمو چه‌ور بکریټ.
۱۴. زه‌ردی ددان: هه‌موو روژیک ددان به‌شه‌ربه‌تی لیمو بشوریټ.
۱۵. پیوه‌دانی میروه‌گان: شوینی پیوه‌دانی میروه‌گانی پی چه‌ور بکریټ.
۱۶. وه‌راندنی قژ: نه‌گه‌ر پشته‌ی سه‌ر به‌ناوی لیمو چه‌ور بکریټ وه‌راندنی قژ که‌م ده‌کاته‌وه.
۱۷. لیکوله‌ران دووپاتیان کرده‌وه، لیمو دژی نه‌خوشی روماتیزم به‌کار ده‌هیدری.
۱۸. قیتامین C نیو لیمو به‌باشترین قیتامین دانه‌ریټ له‌هاوکاریکردنی بۆریه هه‌واییه‌گان، هه‌روه‌ها خوین به‌ربوونی لیو راده‌گری و که‌رمی تاش که‌م ده‌کاته‌وه.
۱۹. لیکوله‌ره‌وه‌گان ئاشکرایان کرد، شه‌ربه‌تی لیمو بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌نظوه‌نزاو نه‌خوشیه‌گانی سینگ به‌سووده و قورگیش ده‌پاریزی له‌ ئازارو چه‌ورییه‌گانی ران که‌مده‌کاته‌وه و پینستی دهم و چاو ده‌پاریزی.



# قه یسی

Apricot  
(Armeniaca Vulgaris)



## شون و میژومکدی :

به پنی ناوی  
Armeniaca  
گوزارشته له ولاتی  
نهرمینیا، بویه  
بوچونه کان و ابوون  
کهوا قه یسی له ولاتی  
نهرمن هانوته ده ری.  
قه یسی هر له کونه وه  
چاندراوه، وه هندیگ  
بوچونیان واپه که  
شوینی بنه رته سی  
قه یسی پاکووری چینه  
به تایبه نیش هیمالایه و  
هندیگ له پشه کانی تر له تاسیا.

وه له پنی نیپالیاوه که یشته نینگلتر له کاتی له زمانه وایی پاشا هنری سینهم.

## پیکهاته کدی

- ناو %81
- شه کر %8.1
- خوینی کانزایی %0.8
- پیشال %8
- ههروهه ما قیتامین C1, B2, B1, A. وه بوتاسیوم و سؤدیوم و فوسفورو ناسر و کالسیومی تیدایه.
- زهینی تروی قه یسی به شینویه کی سه ره کی Olein و بریکی که می Glyceride of lanolic تیدایه.



### به‌کاره‌نشان و سوده پزیشک‌یه‌کان :

۱. دک‌تور لوک‌یرک ده‌ل‌یت : قه‌یسی زور به‌سوده بؤ‌کم خوی‌نی و هر ۱۰۰ گرام له‌قه‌یسی ۴۵٪ پیویستی له‌ش له‌روژن‌کا له‌وزه ده‌دات، هر‌وده‌ها ۸٪ له‌فیتامین B1، 3٪ B، C تیدایه.
۲. چاره‌س‌ری نه‌خوش‌یه‌کانی ه‌ستیاری ده‌کات به‌تاییه‌تیش لیری پیست .
۳. نه‌رم‌که‌ره‌ویه‌و تینوویه‌تی ده‌ش‌کینیت و قه‌بزی ناهیل‌یت.
۴. زه‌یتی تووی قه‌یسی چاره‌س‌ری مایه‌سیری ده‌کات و سووری خوین له‌خوین‌هینه‌ره‌کانی ناوچه‌ی کوم به‌هیز ده‌کات.
۵. چالاک‌که‌ره‌و خیرا ه‌رس ده‌ییت به‌لام بو ئه‌وانه‌ی که کیش‌ه‌یان له‌کوئه‌ندامی ه‌رس ه‌یه ه‌ندی مان‌دویان ده‌کات.
۶. ه‌یور که‌ره‌وه‌ی ده‌روونه و شله‌ژان و په‌شوکاری ناهیل‌یت.
۷. فشاری خوین دانه‌ب‌زینیت، که‌به‌ه‌وی شله‌ژانی ده‌روونی په‌دایووه.
۸. چاره‌س‌ری س‌ر نیش‌و شه‌قیقه ده‌کات که به‌ه‌وی ه‌وکاره ده‌رونیه‌کان په‌یدا ده‌بن.
۹. خوین به‌هیز ده‌کات به‌ه‌وی ئه‌و بره زوره‌ی ئاسن له‌ناویدایه .
۱۰. ئه‌و کالسیومی که‌له ناو قه‌یسیدا ه‌یه په‌یکه‌ری نیسک به‌هیز ده‌کات.
۱۱. قه‌یسی به‌سوده بؤ وهر‌زه‌ش‌وان و ئه‌وانه‌ش که نیشی قورس ده‌کن هر‌وده‌ها بو ژنی دووگیان.
۱۲. ئاره‌زووی خواردن زیاد ده‌کاو بؤ سک‌چوون به‌سوده.
۱۳. ده‌ردانی ئاره‌قه کم ده‌کاته‌وه .
۱۴. که‌شه له‌مندالان زیاد ده‌کات، بؤ به‌سال‌اچ‌وان و لاوانیش به‌سوده.



۱۵. میوه‌یه‌کی هر له فیتامینه به‌تاییه‌تی ده‌وله‌نده . به‌فیتامین A که پیویسته بو قژ که خوراکیکی کرنگی قژه و ریگه له‌هه‌لوه‌رینی ده‌گریت.

# موز

Banana  
(Muse Paradisiaca)



## به‌شبه به‌کارها تو موگان :

به‌ری پیگه‌یشتر و پی نگه‌یشتر و ناووک‌گی .

## شون و میژو و مکی :

و شعی موز له‌زاراوه‌ی موزاوه و هرگی‌راوه که‌زاراوه‌ی مکی هندی‌ها هروها پیچی ده‌تریت سیوی به‌هشت یاخود سیوی نادم یاخود دره‌ختی نادم چونکه هندی‌ها له‌خپه‌گان بر واپان واپه نه‌ه نو

میوه‌ی‌په که له‌نادم و حوا له‌ده‌هه گراوه، هروها پیچی ده‌گوت‌یت میوه‌ی دانا‌پان. چونکه له‌پله‌سوله هندی‌گان له‌سپهره‌که‌پدا دانه‌نشتن و به‌ره‌که‌پان دم‌خوارد.

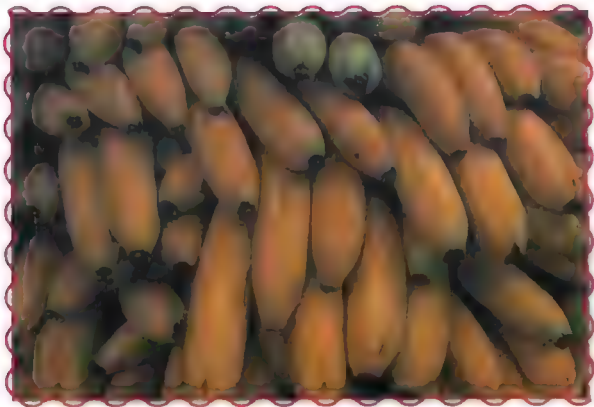
## پیکه‌اتم‌گی :

۱. ناو ۱۰.۶۲٪
۲. بروتین ۳.۵۵٪
۳. چه‌وری ۱.۸۵٪
۴. کاربو‌هیدرات ۸۱.۶۷٪ ریاتر له ۳۲ نیشاسته.
۵. ریشال ۱.۱۵٪
۶. فوسفات ۰.۳۶٪
۷. خویبه کانزاییه‌گان ۱.۶۰٪
۸. فیتامینه‌کانی H. D. A. B12. B2. B6. C

## به‌کاره‌ینان و سووه پزشکی به‌کانی :

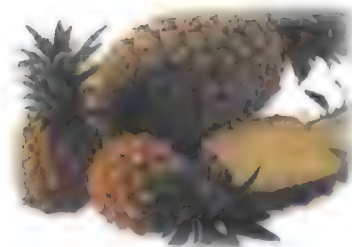
۱. موز زیاتر به‌ماده‌ی‌کی خوراکی دانه‌نیت له‌وه‌ی ماده‌ی‌کی چاره‌سری دره‌مان بیت.
۲. بونی بریک له‌فسفور واده‌کان له‌کلور‌بوون به‌اریزیت.

۳. دهوله‌مندی موز به‌فیتامین C وای لی ده‌کات که هیزبه‌خشن بیت بو ماسولکه‌کان.
۴. هه‌روه‌ها فیتامین B ده‌ماره‌کان ده‌پاریزیت و که‌م خوینی نایه‌لیت و هاوسه‌نگی ته‌ندروستی راده‌گریت.
۵. فیتامین A یارمه‌تی که‌شه ده‌دات و چاو به‌هیز ده‌کات.
۶. موز چاره‌سه‌ره بو نه‌هیشتنی کرم.
۷. سکچوو نا‌هیلیت.
۸. ری له ره‌ق بوونی خوینبه‌ره‌کان ده‌گریت.
۹. جووله‌ی میشک و فه‌رمانه‌کانی چالاک ده‌کات به‌هوی بوونی فوسفور که‌پو‌یسته بو یادگه‌و پاراستنی .
۱۰. نهرم که‌رمه‌یه .
۱۱. میز هینه‌ره‌و به‌ردو لم لاده‌بات و گورچیه‌ چالاک ده‌کاو زیاتر زیندووی ده‌کات.
۱۲. سوود به‌خشه بو زیاتر کردنی ژماره‌ی دل‌په‌کانی ثرو (النطف المنویه).
۱۳. پښت نهرم و شل ده‌کاو زیندوویه‌تی و جوانی پی ده‌به‌خشیت.
۱۴. ده‌رکه‌وتوه که نه‌و هورمونه‌ی له‌موزیا هیه چالاک کونه‌ندامی ده‌مار ریگ ده‌خات.
۱۵. سه‌لمینزاهه که پیدانی موز به‌به‌رده‌وامی به‌مندال رووخوش و له‌ش ساغیان ده‌کات.
۱۶. چاره‌سه‌ری کوکه‌و هه‌وکردنی بو‌ری هه‌وا ده‌کات Bronchitis .



# نه ناس

Pine apple  
(Ananai Comsus)



**به شه به کار هاتوونگان:**

به رمکی

**شون و میژوومگی:**

شونته گمی: ناوچه گانی هیل مامناومندی،  
نه مریکای ناومراست و باشوور، همنیک  
له دورگه گانی وهک هاوی و تابلند  
میژوومگی: میژوویکی روونمان نیه،  
به مشیومیک دور بو له ووروها و ناسیا،  
که بریتین له ناوچه گانی که گرنگی دمن  
به میژووی کشتوکالیه کان.

**پیکهاته گمی:**

- ناو
- شکر Glucosides
- یتامینه کان به تایه تی Vit A, Vit B complex
- خویبه کانزاییه کان وهکو پوتاسیوم و سودیوم، فلور.
- سرکی بروملین Brometine.

**به کار هینان و سووه پزشکیه گانی:**

۱. خوراک به خشه، و دوله منده به یتامینه کان به تایه تی یتامین C که وا سه رمایوون و نیشانه گانی نامیلیت.
۲. تیتویتی و گرمایوون له اویندا ده شکینیت، له بریوونی بریکی زوری ناو له پیکهاته گمی که ری ده گریته له خوربردن.
۳. میز هینه ره، ری ده گریته له دروست بوونی به ردو لم له گورچله و میزدان و بوری میز هر هموی.
۴. پیشتر به کار دهات بو پاریزی کردن (Diet) چونکه شه کری به ریژه میکی زور تیدانیه.



- دهرمانی فشار ACE و مکو Capoten
- شلکه رهموگانی خوین Blood thinner و مکو Coumadin
- وابلشتره ئه ئاناس زور نه خوریت له کاتی سکه‌ری و شیردان، ههروها خوارینه‌وی بریکی زور له شه‌ربمی ئه ئاناس له لای ئافرمتانی سکه‌ری، دمیته هوی گرژ بوونی ماسوولکه‌گانی منداڵان که ئه‌مه‌ش هه‌کاریکه بۆ له‌بارچه‌وون.
- زیاده خوری له شه‌ربمی ئه ئاناس دمیته هوی شه‌هزانی گه‌مه Stomach distress .



# فراوله

Wild Strawberry



به‌شبه به‌کارها تو موکان:  
به‌رمه‌کی که لاکان ره‌که‌که.

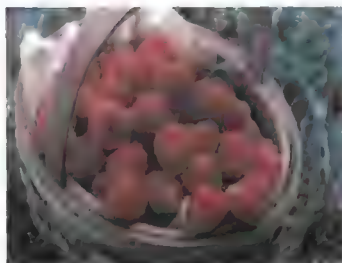
## شوین و میژوومگی :

۱. له‌نیو‌ده‌ی با‌کوری گوی زه‌وی ده‌روین‌ریت  
به‌تابیه‌تیش شوینه سارده‌کان، نو‌سراوه  
شینگی‌زیه‌کان کون‌ترین و یه‌که‌مین  
نو‌سراون که‌باسی فراوله‌یان کردین  
ته‌ویش بریتیه له‌به‌یان نامی سه‌گم‌سونی  
بو رووه‌که‌کان له‌سه‌ده‌ی ده‌یه‌می زایینی،  
وه Ben Jonson له‌نو‌سراوه‌کانی  
سالی ۱۶۰۵ز با‌سی فراوله‌ی کردووه.
۲. دوو چوری هیه‌کیوی وکشتوکالی وه  
شویینی یه‌که‌می ته‌وروپایه به‌تابیه‌تی

چپای تلعب، فراوله بو یه‌که‌مجار له‌سه‌ده‌ی حه‌ده‌هه‌م له‌روژگاری لویسی چوارده‌هه‌م چاندرا.

## پیکه‌ته‌گی :

- ده‌وله‌م‌نده به‌شه‌کر.
- مادده‌ی هه‌لامی.
- زه‌یتی بوندان.
- ریشال.
- Peclin
- ده‌وله‌م‌نده به‌حوی یه‌کان‌زاییه‌کان،
- کالسیوم، فوسفور، ئاسن، سو‌دیوم.
- فیتامینه‌کان، فیتامین Vit Bcomplex.
- وه‌ریژه‌یه‌کی زور له Vit C.
- پروتین.
- مادده‌ی Astringent



- Cissotanic
  - Malic acid
  - Citic acid
  - ترشی سلیسیلاتی سروشتی تیدایه Acety Saly cilic acid
- که‌وا کاریگه‌ریه‌کی پزشکی گرنک ده‌به‌خشیت.

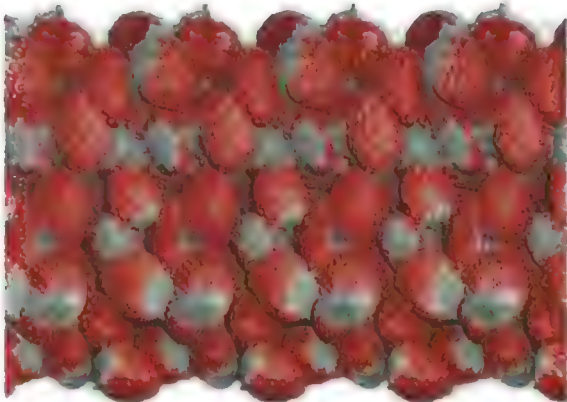
### به‌کاره‌نیلان و سووه پزشکیه‌کانی:

۱. به‌کاردیت له‌چاره سهر کردنی نه‌خوشیه‌کان و نازاری ده‌مار به‌تایه‌تی نه‌و جورهی که‌پینی ده‌لنت (Rhumatoid arthritis) جومگه ژان که به‌زوری تووشی جومگه‌کانی ده‌ست ده‌بیت.
۲. نه‌خوشیه‌کانی جومگه‌ژان هیورده‌کاته‌وه له‌ریگای کاراکردنی میزه‌نهر که‌وا بلوراتی نه‌سید یوریک ده‌رده‌کاته‌وه Uric Acid Crystal که له‌سهر شانه‌کانی له‌ش که‌له‌گده بی و ده‌بته هوی دروست بوونی نازار، وه نه‌و بلورانه له‌رنی میزه‌وه ده‌چنه ده‌روه، هه‌روه‌ها ترشی Acetyl Salysilic نیش و نازار هیورده‌کاته‌وه نه‌وه‌ش کاریگری دوومه که ده‌خریته سهر کاریگری یه‌گه‌م.
۳. گرمی له‌ش داده‌به‌زینیت و ده‌ردانی ناره‌قه زیاد ده‌کات.
۴. له‌ش چالاک ده‌کات به‌هوی بوونی نه‌و ماددانی که‌تایادایه به‌تایه‌تی فیتامین C و نه‌سید سلیسیک.
۵. جگر چالاک ده‌کات بو نه‌نجامدانی فرمانه‌کانی، هه‌روه‌ها به‌کاردیت بو چاره سهر کردنی





- جوره‌ها زهردوویی Hepatitis زهرداو هیته بو هه‌رسکرینی چه‌وری (brile) ری ده‌گرت له‌دروست بوونی به‌رد له بۆری زه‌رداو.
۶. ده‌ساره‌گان هیور ده‌کاته‌وه، زه‌وق و هه‌وه‌س ری‌که‌خسات و ڕی له‌پشیزی و گرژی ده‌گرت.
۷. کاریکه‌ری دژ به‌میکروب‌ه‌کانی هیه به‌تایبه‌تی Yyphoid bacilli. Typhoid para و هه‌روه‌ها میکروبی تریش.
۸. فراوله‌ ددان خاوین ده‌کاته‌وه، و به‌نگی ددان ده‌گورئ و زه‌ردایه‌که‌ی ناهیلیت نه‌ویش به‌ به‌جی هیشتنی ئاوگه‌یک له‌ده‌م بز ماوه‌ی پینچ خوله‌ک پاشان قووتدانی ئاوگه‌که‌و غه‌ره‌ه‌کردن به‌ئاو نه‌ویش به‌تیکردنی که‌میک له  $\text{NaHco}_3$ .
۹. فراوله‌ پارچه‌ ده‌که‌ی وپینستی ده‌م و چاوی پاش شوشتنی پین ده‌شیلی نه‌میش واده‌کات رووخاوین بیه‌ته‌وه وپینسته‌که سه‌ی بیت، له‌که لاده‌بات وری ده‌گرت له‌خۆر بردن که ده‌بیشه‌ هوی ئازاردانی پرووی مروف یان گو‌رینی په‌نگی پسته‌که‌ی له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا ده‌بی له‌کاتی به‌کاره‌ینانی فراوله‌ ئاگاداری نه‌وه بیت سابوون به‌کار نه‌هینیت.
۱۰. ده‌توانسری ئاووگه‌ی فراوله‌ له‌سه‌ر پروو دابنریت پاش شوشتنی به‌ئاو، وپاشان جی هیشتنی له‌گه‌ل شیلانی بو ماوه‌ی کاتژمیریک، پاشان ده‌م و چاو به‌ئاوای گه‌رم له‌گه‌ل تیکردنی چه‌م‌د دلوپیک له Tincture Benzon ده‌شوریت.
۱۱. نه‌وانی تووشی شه‌کره‌ هاتوون به‌بی هیچ دوو دلیک ده‌یخوون چونکه بوونی شه‌کری میوه جیاوازه له‌ شه‌کری که زیانبه‌خشه بو تووشبووان به‌خوشی شه‌کره.
۱۲. فراوله‌ خوراکیکی باشه‌ بو پاراستنی قه‌شه‌نگی و گورج و گولی له‌ش، هه‌روه‌ک پزیشکان



دو پاتیان گردونه که واهمه سر غرام فراوله سی که مژگه تی دیه، هروه ها ریژه یکی به ریشی له قیامین تی تی دیه که دژ به نوکساندن داده نریت که پاریزکاری دهکات له تندرستی خانه و شانه کان و ساغی دل، هروه ها یارمه تی چاکبونه وهی برین دعات، بوونی ناسن له فراوله یه کی که له پیکهاته کانی هیموگلوبین له خوین که واه نوکسجین ده گوازیته وه بو یارمه تی دیانی له سر دهرچوونی وزه.

۱۲. هروه ها فراوله کانزای کرنی تی دیه وهک زنک و مه گنیسیوم، وه سر چاوه یه کی دهوله مهنده له بیتا کاروتین، له گیل بوونی ترشی خولیگی پیویست بو تندرستی دل و گزنه نداسی دمار، هروه ها فراوله له میوه ده گمه نانه یه که قیامین کی تی دیه که پیویسته بو هلمزینی کالسیوم و پته و کرنی نیسک.

### ناگذاری له به کار هینانی فراوله :

- فراوله پیویستی به خاویسن گردنوه یه کی باش هیه بهر له به کار هینانی به تاییه تی له شوینه واری نه وه درمانه میش کوژانه ی که رشاندراوه ته سهری، نه مهش چاودیری وردیه کی باش ده خوازیت چونکه بهری فراوله ناسکه و بهرگری ده ست لیدان ناگری بویه وایاشتره باش شوشتنی راسته و خو بخوریت.
- له وانه یه نه م میوه یه هه سستیاری له لای هه ندیک که س دورست بکات، بویه له م حاله ته دا خوپاراستنی لئی باشتره له خواردنی.





بهشی سیسم

# دانه وپله





## برنج

Rice



**به‌شده به‌کارهای توهم‌کشی**  
توهم‌کشی

**به‌شده به‌کار هاتوهم‌کان :**  
توهم‌کشی

**شوین و میژوهم‌کشی :**

شوین‌کشی ناسیایه، به‌زوریش له‌چین و هند و  
هندمنوسیا، له‌وی وه بلاو بویه بو نه‌فریقایا  
سوریایا پاشان بو نه‌مهریکا، وه له‌سوریایه  
له‌پری حوزی سهی ناومراست برنج گواستراوه  
بو نه‌وروپا.

نیستا برنج له‌دهشتای Lounbardy نیثالی و  
که‌میک له‌نیثالیا ده‌پوینریت.

۱۵۰ جور له‌برنج هه‌یه، له‌هند له‌نیوان ۵۰ - ۶۰ جور له‌جوره‌کانی برنج ده‌چینریت.

**پتک‌های توهم‌کشی**

- نار ۱۳.۵٪
- پروتین ۲٪
- نیشاسته ۷۸٪
- چه‌وری پووه‌کی ۳٪
- خوینی کانزاییه‌کان : پوتاسیوم، سدیدیوم، کالسیوم، مەنگەنیز، فوسفور، کبریت، یود،  
فیتامین E.B.A.

**به‌کاره‌یتان و سووده پزشکیه‌کانی :**

۱. برنج به‌شویه‌یکی سه‌ره‌کی ومکو سه‌رچاوه‌ی خواردن و خوراک به‌کار دیت.
۲. سووک‌و به‌ناسانی هرس ده‌کریت.
۳. به‌کار دیت ومکو چاره سه‌رکرنی حاله‌ته‌کانی سکچون.
۴. شاوی برنج که به‌موی کولانه‌وه ناماده ده‌کریت، یارمه‌تی نرم کردن و خوش کردنی



چینه‌کانی پیست دمدات و تهریان ده‌کانه‌وهو بونی نارقه دهمزیت.

4. ناوی برنج تیگهل به‌که‌مینک له‌ترش و شه‌کر، ده‌دریته نه‌و نه‌خوشانه‌ی که‌گه‌رماییان زوره‌و بۆ شکافندی نه‌م که‌رماییه‌و سارد کردنه‌وه‌ی له‌ش، هه‌روه‌ها بۆ نه‌خوشیه هه‌وکردنه‌وه. Inflammatory diseases به‌کار دیت به‌کار دیت بو نه‌خوشیه‌کانی کورچیه و گیرانی میز.

6. ناوی برنج چاره‌سهری پیستی سووتاو و هه‌وکردن ده‌کات که پنی ده‌لین Erysipeals.

7. ده‌دریته نه‌وانه‌ی تووشی فشاری خوین بوونه، وه‌کو دابه‌زینه‌ری فشار به‌کار دیت.

8. ناوی برنج به‌کار دیت بو چاره‌سهر کردنی سکچوون به‌تاییه‌تی بۆ مندالی تازه‌میو و شیرخ خوره، نه‌وانه‌ی زور تووشی سکچوون ده‌بن، نه‌ویش به‌هوی خواردنی نه‌و شیرخ که‌چه‌ورییه‌که‌ی له‌پیوست زیاتره، له‌لای هه‌ندی ئافره‌ت.

9. ئاوگه (شه‌ربه‌تی) برنج سوود به‌خشه بۆ هینور کردنه‌وه‌ی کوکه‌و هه‌ناسه‌ تمنگی (ره‌بۆ) و سه‌رنیشه‌و ده‌نگ گری، نه‌ویش به‌تیکردنی که‌وچکیک تا دوو که‌وچکی گه‌وره له‌ئاوگه‌ی برنج بۆ سی‌یه‌کی فنجان له‌ئاوگه‌ی دایکۆن و ئنجا خواردنه‌وه‌ی.

10. ئاوگه‌ی برنج سوود به‌خشه بۆ چالاک کردنی سووری خوین، نه‌ویش به‌تیکردنی که‌وچکیک تا دوو که‌وچکی گه‌وره له‌ئاوگه‌ی برنج و نیو که‌وچکی به‌هوک له‌شه‌ربه‌تی (ئاوگه‌ی) زه‌نجبیل بۆ سییه‌کی فنجان له‌شه‌ربه‌تی دایکۆن و پاشان خواردنه‌وه‌ی.



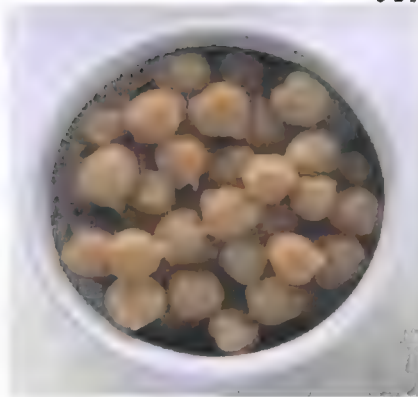


# نۆک

Chick Pea

به شه به کار هاتووگان :

به ره که ی (دمنگه که ی)، سهوز بیت یان وشک



## شون و میژووگه ی

شوینه که ی ناسیا، سهوزی  
سه ی ناوه پر است، پیشینه کان  
ناسیویانه و هه ره له به ره بیانی  
میژووه، چاندراوه، به تاییه ت  
له ده شتایی بیقاع که روما  
دهوله و نه ده دکات به دانه و یله  
له وانیش نۆک.

دیسقوریس له نووسراوه گانی  
باس له دوو جور نۆک ده کات  
له وانیش کیوی و باخچه یی .  
نۆک خوراکینکی گرنگه له زۆربه ی  
ناوچه گانی ئەمه ریکای ناوه پر است  
و ناسیاو ئەفریقایا هند و هندی  
ناوچه ی که میش له ئەمه ریکا  
ده پرویت.

## پینکاته که ی :

له هه ره ۱۰۰ گرام نۆکی وشک ئەمانه ی خواره وه ی تیدایه:

- ناو ۱۴.۴٪
- چهوری رووه کی ۹.۵٪
- پروتین ۲.۴٪
- خوله میش ۳.۴٪
- ریشالی سلیلوزی ۵.۴۸٪
- خویبه کانزاییه کان : کبریت - فوسفور - کلور - پوتاسیوم - ناسن - کالسیوم .



• فیتامینه کانی C. B2. B1. E. A

**به کاره نغان و سوووه پز رشک به کانی :**

۱. خوراکیکی به سوووه و لهش به هیز دهکات.
۲. نرم کهره ویه.
۳. قزو نینوک به هیز دهکات به هوی بوونی کبریت و پروتین و فیتامین Bcomplex تیایدا.
۴. توانای سینکسی به هیز دهکات به هوی بوونی فیتامین EA تیایدا.
۵. میزهینه ره و بریدو لم لاده بات.
۶. به سوووه بو ده مارو موخ.
۷. چارمه سری نه خوشیه کانی روماتیزم و نازارمکانی بربردی پشت دهکات .
۸. نوکی سهوز (فهریکه نوک) هرسکرندی ناسانتره و فیتامین و شکر تیایه به لام نه گهر زیاده خوری تیادا بکریث کوئه ندای هرس نازار دهکات، باشتر وایه به شیوهی شوربا بخوریت به تاییه تی بو مندالان له تمه منی ۱-۵ سالاندا.

۹. لهکاتی کرینی فهریکه نوکا باشتر وایه رهق و مهیله و زهره نه بیت به لکو سهوز بیت.
۱۰. نوک به برز اویش به کار دیت به لام نه بیت به باشی بیرزیت نه جوره یان بهای خوراکي که مته.

۱۱. لهبر نه وای نوک ریژه یه کی که می له ترشی نوکسالیکی تیایه بویه ناموزگاری ده کرینی له و که زور به کاری نه هینین بو خواردن، چونکه نه و ترشه ده بیته هوی پیدا بوونی



قهیزی و دروست بوونی  
برد لهکورچیلو بوری  
میز.





# گه‌نمه‌شامی

Maize, Corn (Indian)

به‌شه‌ به‌کار هاتوومگان :  
توو تووکه‌کئی



## شون و میژوومکئی

نمه‌ریکای باشوور وه له‌نمه‌ریکای باکوور،  
ئوسترالیا، و نه‌فریقا، و هند ده‌چنیریت، ئیستا له‌فرنسا  
و جهوزی ده‌ریای سهی ناوه‌راست و له‌سهرانسهری  
جیهان ده‌پوینریت.  
شونیی بنه‌رته‌ی گه‌نمه‌شامی مه‌کسیکه له‌نمه‌ریکای  
ناوه‌راست، به‌جوریک نهم پووکه‌ک ماوه‌ی هزاران  
ساله‌ ناسراوه.

## پتکاته‌کئی :

- ناو ۱۰.۲٪ کیشه‌کئی
- ماده‌ی پروتین ۱۵.۲٪ Zein
- زه‌یتی چه‌وری ۳.۸٪
- ماده‌ی کانزایی ۰.۸٪
- نیشاسته Starch
- شه‌کر Glucose
- Maizenic Acid
- Gluten
- Dextrine
- ریشالی سیلوژی
- Silica
- خویییه‌کانی کانزایی : فسفور، مه‌گنیسیوم، پوتاسیوم، سوودیوم.

## به‌کاره‌ننان و سووده‌ پزیشکیه‌کانی :

۱. گه‌نمه‌شامی خوراکیکی به‌سووده و له‌ش چالاک ده‌کات و ریکه‌ری گلاندی به‌ریزاده‌یه  
(غده‌ الدرقیه).

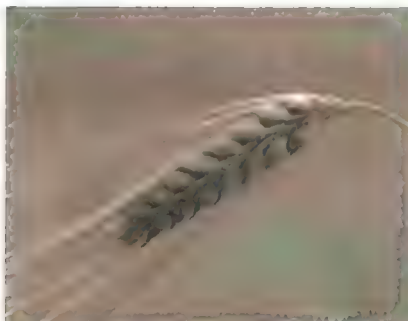
۲. ميز هينره، بهردولم لادهبات، پي له ناوسان و گرد بووني ناو له لاش دهگريت، چالاككيري له شهو پي دهگريت له هغو كړيني ميز لدان.
۳. كوليسترول و Triglyceride له خوښ داده به زينيت و كوليسترولي سووډ به خش بهر زده كاته وه HDL، كوليسترولي زيان به خش داده به زينيت LDL.
۴. پيست جوان و نهرم دهكات نهوښ توهه كهي نهگر بخوريت، وه زهيتكهي نهگر له سر پيست دابنريت.
۵. چاره سيري نازارمكاني روماتيزم دهكات وهكو، نهقرس جومگه ژان و هوكرني جومگه كان.
۶. له كورپه له دهنكه كهي جوړه زهيتيك دهرده هينريت، كهله چيششت لينان و پيشه سازي ساپوندا به كار ديت، ههروهه پاستاني خوښ داده به زينيت، شم زهيتي پي دهووتريت (مازولا) به مبه ستي دابه زاندي پاستاني خوښ روژانه پيش بهرچاي و ناني نيواران دوو كه وچكي گه وړه بخوريت هوه و بهرده وام دهبيت له سر شم بره هه تا به توه او هتي چاك ده بيت هوه .
۷. به كار ديت بو نه خوشي دل بو ري كرتن له نوره ي دل و داخستني خوښ بهر دهكاني دل Cardiac arteries occlusion .
۸. پي له خوښ بهر بوون دهگريت.
۹. ناستي شهكر له خوښ داده به زينيت.
۱۰. نهرم كهره وي ريخوله يه ههروهه وهكو شاف بو منډال و نهو كه سانه ي كه نازاري ريخوله يان هه يه به كار ده هينريت.
۱۱. گهنه شامي بريكي زور پيكهاته ي تيدايه، كه بوريه كاني ميز پاك ده كاته وه.
۱۲. گلاو تيشكي گهنه شامي به نايه تي به شيوه ي كولاو، بو نيشي گه وه داخستني بهردي كورچيله زور باشه.



# جو

Barley

بمشه بهکار هاتوومگانی :  
• توره‌کی



شولن و میژوومگی :

جو چند جور یکی همه له‌لنه  
(سولت) که له‌کنم دم‌چیت و  
پیش گنم نانسی لن دروست  
کرلوم هر له کونه‌هه چینه‌لوه،  
خیر عمو منم‌کنن نلسیولنه و به  
(ناتی یان نلین) ناویلنیردووم  
هر وها ئه جور مشیان نلسیوه  
کچی شلین نبعوی و به (سرتی)  
ناویان بریدووم

شویی بنه‌متی نلسیویه

به‌جوریک ملوی حوت هم‌زار سال له روزه‌لات چنده‌لوه وه ناردیکی به‌کاره‌اتووم. یان  
بشک‌کی له‌کل خولین لینلوه هر وها به‌کار هاتووه بو نام‌مکرنی مشروب  
جو کو‌ترین خوراک کسرووف به‌کریه‌ینلوه هر وها کو‌ترلوه کو‌ترین روومک که شارستانیه  
کونه‌کنن نلسیولنه و چله‌نوویلنه وتروله که له‌روژ ناوای ناسیواو باکووری نه‌فریقا په‌یدا بوومو  
لسمعی (۱۶) و (۱۷) کو‌سترلوه بو نیوهی گوی روژ ناوای زه‌وی.

پیکانه‌گی

• بز هر ۱۰۰ گرام :

• ناو ۱۴٪

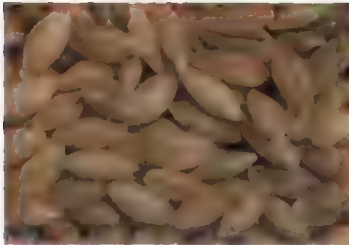
• پروتین ۱۱٪

• زه‌ینی روومگی ۰.۵٪

• نیشاسته ۶۶.۵٪

• ریشالی ملیلوزی ۴.۵٪

• خویبه کانزاییه‌کان ۱٪



### به کاره یندان و سووډه پزېشکپه کان :

۱. جوی کولایو میزهینه، به رډو لم لادهیات گورچپله چالاک دهکاو ری له نه خوشیه کانی دهگریټ، وهری له گرد پوونه ووی ناووشله دهگریټ له لملش Oedema، چاره سهری هووگرډنی گورچپله دهکات.
۲. هینور که ره ووی دهماره گانه، و چاره سهری نه خوشیه دهروونی کان دهکات، ناوه کولاهه کی و نارده کی سووډه خشه بؤ نه خوشیانی دهروونی.
۳. نارډو دمنکه کی سووډه خشه بؤ نه وانه ی نه خوشی شه کریان هه یو ناتوانن نانی گنم بخون که ناستی شه کر له خوین به رزده کاته وه.
۴. نهرم که ره وویو به هیز که ره بؤ دهماره کان و دل، چالاکي دهکات به له ش، کاری هرس ناسان دهکات.
۵. چالاکه ره بؤ جگر هه روه ها په ستانی خوین داده به زینیت.
۶. گهرمی و تاداده به زینیت، تیڼووی ته ده شکینیت، به کارډیت بؤ نه خوشیه کانی سهرماپوون و هووگرډنی Catarrhal Affections، و هبؤ هووگرډنه کانی سینک.
۷. ډی سکوونه و هووگرډن و برینی ریخوله ناهیلیت، به تاییه تیش ناوه کولاهه که له گل دمنکه کی.
۸. چالاکه ری ماسوولکه ی دلو، چالاکي دل به هیز دهکات.
۹. چاره سهری سر نیشه دهکات به تاییه تی شقیقه Migrane.
۱۰. چاره سهری نه خوشیه کانی هه ستیاری و لیره ی پیست دهکات.
۱۱. به لقمه دهرده کاته دهر و چاره سهری کؤکو هووگرډنی سنگ دهکات.
۱۲. به کارډیت بو چاره سهری نه خوشیه کانی نه قرس (جومه گزان) و به رزپوونه ووی ریژه ی خوی له خوین Uric acid له ری میزکردن، به شیویه یک له ش ثم خونیه نه فری دهکاته دهره وه له ری میزکردن، هه روه ها چاره سهری نه خوشیه کان و نازاری جومگه کانیش دهکات.
۱۳. سووډه خشه بؤ نه خوشیه کانی سی و هه لاهه تی قورس و لاوازی گشتی و سستی گشه لای مندلان، لاوازی گه دهو، ریخوله، لاوازی جگر، تایفونید، نه خوشیه کانی میزلدان و هووگرډنی جگر.
۱۴. نه توانزیت به ناوی کولایو جو غره ره بکریټ یاخود هه ویره کی وه کر پریاسکه به کاریت بؤ چاره سهری هووگرډنی پیست.
۱۵. به ټیکردنی هه ندیک نارډی جو له شله یارمه تی هرس کردن نه دات شه گر نارده کی له گل سرکه ټیکل بکریټ بو نازاری پشت باشه، که په کی جو بو نازاری میزلدان باشه

## نيسک Lentile

### شونډ و مېزوومکې



نيسک له سرچم چيهار  
بلاوېته وه، شونډي بڼه رته  
ناسيايه، وينه ي نيسک له سر  
ديواري بالاخانه و گوري  
فيرعونه کان کيشراوه.  
نيسک له کوندا لاي  
فيرعونه کان ناسراو يووه و  
به مېزو کليفي پښي کوټراوه  
(نډمس).

### پټکاته کې :

- پروټيني رووه کي کې
- به پروټيني کوشتي ناڅرول
- ده چيت.
- نيشاسته
- چوړي
- نيسک دهوله مېنده
- به کالسيوم و فوسفور و
- ناسن

- نيسک دهوله مېنده به ښکته بڼه B.
- دوو جوړ نيسک هډه : بېستاني: که دمنگه کاني گوره و خړه و ناټوخه.
- نيسکي کيوي : قهباره کې به چوړک و خړه و ټوخه.
- به کارديت يو ناماده کړدني شوربا، باشترين جوړ نه و جوړي که دمنگه کې گوره يه و  
له کاني کولان خيرا پېده کات.

### به کاره نښان و سووډه پزېشکيه کاني :

۱. گهرمي داده بې زينت، هر له کوټه وه بو نه خوشي سووريزه به کاره ناتوه.
۲. چاره سهری کوکه و نه خوشيه کاني سينگ و ه ستياري دهکات.
۳. پاش نه شتره گرگري به کارديت نه وپش به داناني له سر بړينه که بو خيرا داخستني بړينه که و



- چاک بوونه‌وه‌ی جیی برینه‌که به‌ماره‌یه‌کی کورت، هه‌روه‌ها نیسک یارمه‌تی گه‌شه‌ی گوشنی نوی ده‌دات یو ریگرتن له‌که‌م بوونه‌وه‌ی گوشت Granulation tissue .
۴. نیسک چاره‌سەری نه‌خوشیه‌کانی مایه‌سیری ده‌کات.
  ۵. نیسک چاره‌سەری وه‌رەمی سینک ده‌کات (الحمیدة والخبیثة) .
  ۶. چاره‌سەری نه‌خوشیه‌کانی پروک و ددان ده‌کات.
  ۷. یو نه‌و که‌سانه به‌سووده که‌زور ماشوو ده‌بن یاخود ده‌ماره‌کانیان لاوازه.
  ۸. تویکه‌که‌ی یو قه‌بزی باشه و کیشی من‌دال زیاد ده‌کات.
  ۹. یو که‌م خوینی به‌سووده و ددان له‌کلور موون ده‌پاریزیت.
  ۱۰. ئاردی نیسک یو نه‌و که‌سانه باشه که میشک به‌کار ده‌مین یو بیرگردنه‌وه، هه‌روه‌ها یو نه‌وانه‌ش که‌به‌د هه‌رسیان له‌که‌لدایه، به‌لام به‌گشتی ده‌بیت نیسک به‌بری که‌م بخوریت.
- زۆر خوارینی نیسک زیانبه‌خشه یو نه‌وانه‌ی تووشی نهم نه‌خوشیانه هاتوون :**
۱. نه‌وانه‌ی تووشی تیکه‌وونی دیکه‌وونی هاتوون، که‌ده‌بیت هوی په‌یدا‌بوونی بارو غازاتی ناوسک، که‌نهمه‌ش قه‌بزی له‌گه‌به دروست ده‌کات.
  ۲. ده‌بیت هوی تیکه‌وونی کوئه‌ندامی ده‌مار و تووش بوون به‌دیوه‌زمه‌ی شه‌وو نیگه‌رانی و پشیوی و بن ئومیدی.
  ۳. گوپینی کەش و هه‌وا ده‌بیت هوی نه‌خوشی SAD Seasonel Affection Disorder وه‌زۆر خوارینی نیسک نهم حاله‌ته زیاتر ده‌کات.
  ۴. نسک بری میز که‌م ده‌کاته‌وه که‌ مروف ده‌یکات.
  ۵. هه‌روه‌ها ده‌بیت هوی که‌م بوونه‌وه‌ی بری خوین له‌همیز (بن نویژی) .
  ۶. نه‌وانه‌ی تووشی خوین مه‌یین و ره‌ق بوونی خوین به‌ره‌گان بوینه و اچاکره نیسک زۆر نه‌خون.



### توژینه‌وه‌ی نوی له‌سه‌ر نیسک Lentils

- ۱- نیسک ماده‌ی Isoflavone ی تیدایه که‌بریتیه له‌پیکه‌اته‌یه‌کی رووه‌کی که‌داهاتووی هورمونی مه‌ینه (ئیسترۆجین) داده‌دات، **Black** estrosen receptors به‌مه‌ش ری ده‌گرت له‌گه‌شه‌ی خانه‌کانی وه‌رەم که‌پشت ده‌به‌ستیت به‌ئیسترۆجین، وه‌کو شیرپه‌نجه‌ی مەمک و مندالان.
- ۲- سه‌رچاوه‌یه‌کی گرنگ له‌سه‌رچاوه‌کانی ریشال.



(ا) **لغو پشالاندی لملووا دملولموه :**

- ناستی کلسترولای خوین دادبه زینیت که ری دهگریت له توش بوون به شه کره و نه خوشیه کانی مولولولای خوین و دل .
- (ب) **لغو پشالاندی لملووا نالولموه.**

- ری دهگریت له قهیزی گده و شیرپه نجهی قولون.

- ۳- سه رچاوه یه کی گرنگی پروتینه .

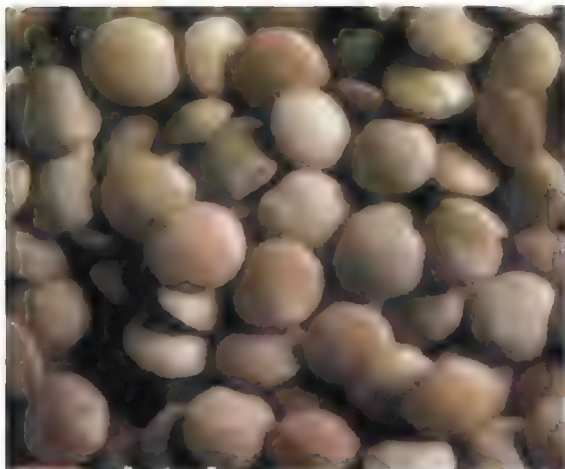
- ۴- دهوله مهنده به Folic acid

که ری دهگریت له تیکچوونی شینوی کورپه له که توشی میشک و درکه پتک (نخاع شوکی) و ده مارمکان و هروهما ری دهگریت له نه خوشیه کانی دل و شیرپه نجه.

- ۵- نیسک پیکهاتهی Phytates تیدایه و ری دهگریت له سهر هلدانی وهره می شیرپه نجهی.

- ۶- دهوله مهنده به خوینیه کان :

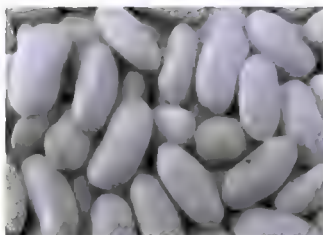
- **پوتاسیوم :** که گرنگه بو چالاک کرنی خانه کانی لهش. و هیور که رهوهی دهماره کانه.
- **کلسیم :** ری دهگریت له کهم خوینی. و یارمه تی نافره تان ده دات بو قهره بوو کرنه وهی
- **لغو خوینی که له ماوهی بین نویژی له دهستی داوه.**
- **مس :** ری دهگریت له خوین مهین.





# فاسولیا

Haricats



## به‌شده به‌کارهای‌تو‌م‌کنان

- توده سه‌وزنه‌کی، پان وشک کراوه‌که

## شولن و میژوومگی

نم‌نیز، له‌م‌م‌و به‌ش‌ه‌کنی ته‌و‌رو‌پا دم‌چین‌دریت  
ه‌رو‌ما له‌می‌رو‌ش ه‌یه.

زیاتر له ۵۰۰ جوری فاسولیا له‌تایوته کونه‌کان  
ه‌یه، وه جوری تریش ه‌ن له‌برل‌زیل و  
ته‌م‌ریکی باشور که نایان‌ناسین.

ته‌م رووم‌که ه‌ر له‌بیر زه‌مان‌ه‌وه چاندراوه.

می‌س‌ریه کونه‌کان و‌م‌کو په‌رست‌ن و پی‌رو‌ز کردن به‌کاریان هین‌لوه و قه‌م‌غی خور‌دنیان  
ک‌رو‌ه.

نیست له‌نی‌ت‌لیا فاسولیا به‌س‌ر ه‌زاران داب‌ش دم‌ک‌ریت. له‌لوی تی‌ه‌ری‌وونی سالی‌ک به‌س‌ر  
م‌رو‌وم‌کنیان.

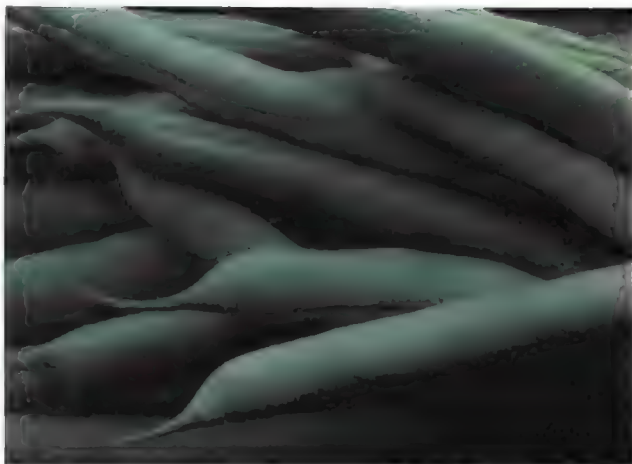
## پیک‌ه‌ت‌ه‌کی :

شکرلوه	سوز	
۱۲,۶۰	۸۹,۰۰	ناو
۱,۵۴	۰,۲۱	چوری
۲۰,۵۰	۲,۵۰	نیشاسته
۳,۵۰	۰,۷۰	خوله‌میش
۶۱,۵۰	۷,۵۰	کاربو هیدرات

فاسولیا پیک دیت له Inosite, Legumin, Pectic acid, Albumen, mucilage, phascoline, ک‌بریت.

خوینیه‌کان‌زاییه‌کان و لی‌تامینه‌کان C.A و ری‌زه‌یه‌کی زور له پروتین و ئاسنی تی‌دایه.





### بفكارهنتان و سووده پزىشكپهكانى :

۱. چارهسەرى ھەوکردن و نەخۇشپەكانى سىنگ دەكات لەرى كۆلان و شىلانى لەگەل سىردا.
۲. مېزمىنەرە و چارهسەرى نەخۇشپەكانى گورچىلە دەكات.
۳. چاره سەرى نەخۇشپەكانى شەكرە دەكات، و ئاستى شەكر لەخوین دادەبەزىنیت.
۴. چارهسەرى نەخۇشپەكانى جومگەو رۇماتىزم دەكات.
۵. چارهسەرى ھەستىارى پىست دەكات لەرى ھارىنى فاسۇلىا و دانانى لەسەر شوینى تووش بووئەكە.
۶. چارهسەرى ئازارى بېرپەى پىست دەكات.
۷. چالاككەرەوئى توانای سىگىسپە .
۸. فاسۇلىای سەوز خوراكىكى پەر و زەپە و لەش قەلەو ناكات و بو نەخۇشپەكانى دل خراپ نپە.
۹. بو ئەوانەى كەپەستانى خوینیان بەرزە یاخود بەد ھەرسن فاسۇلىای سەوز جىگای پورتىنى ئازەلى دەكرىتەوہ بۆیان.
۱۰. فاسۇلىای سەوز ھىور كەرەوہ بۆ دەمارەكان و خوین پاك دەكاتەوہو جگەرەو پەنكرىاس بەھىز دەكات.
۱۱. فاسۇلىای وشك دەدرىت بەوہرزەشەوان یان ئەوانەى كاری گران دەكەن یان ھەرزەكاران.



## زۆر خواردن و بەردەوام بون لەسەر فاسولیا دەبێتە هۆی :



١. دروست کردنی باو و غازات لەسکدا.
٢. هۆکاریکە بۆ مۆتەکەێ شەو.
٣. گرزبونی بۆری هەوا.
٤. دلتیکه لاتن.
٥. زۆر خواردنی فاسولیای سەوز دەبێتە هۆی ژانە  
سەر لەپێشەوهی سەر و ئازاری سگ.
٦. فاسولیای وشک قەدەغەییە لەو کەسانەێ قەلەون  
و بە نەخۆشیەکانی گەدەو پێخولە و برینی گەدەو  
بەدەهەرسی و دەردە جگەر ئالودەن.
٧. هەروەها باش نیە بۆ ئافەرەتسی دووگیان و مندالی  
بچووک، چونکە گران هەرس دەبێت.







## پاقله

Fava Bean

**بېشه بېکارهاتوومکان :**

به روه کي: دمنکه سه وزه کي يان وشکه کي

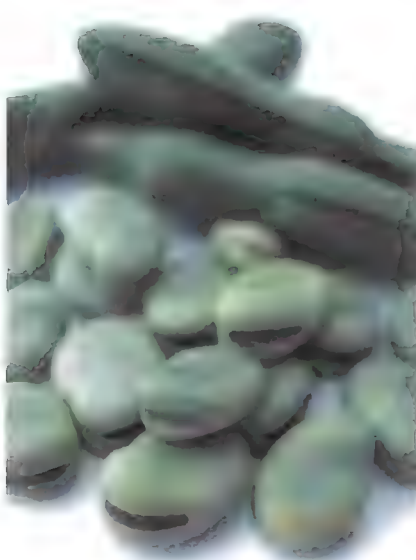
**شونډ و ميژوومکي:**

له کونه وه ناسراوه، شوينه کي ناسيايه له سه وزي سهي ناوه راست، وه جوړيکي تر هه په له چياکني ثوراس ده چيندریت گريکه کان چاندوويانه و به شيوه سه وزه کي خوارديوپانه، و نه واني تريان بو زستان وشک کړونه وه، و بو ناماري دهنگداني سه س سندوقه کاني هلبژاردن به کاريان هيناوه له جياتي وه روه وه کو نه وي نيستا نيمه به کاري ده مينين.

رومانه کان ناسيوپانه و به پيروربان راگرتوه، له تقوسه دينيه کانپان له ناههنگه کاني سه ري سال، وه بو چينست لينان به کاريان هيناوه، هروها نارده کيان له بروسو کړنسي جوړه کاني نان به کار هيناوه.

روژ هه لاتيپه کان زياتر له روژ ناوايپه کان به کاري ده مينين به تايپه تيش ولاتاني جيهاني سيمه و تازه هې گيشتووه کان، نه وه ش

بو قه روه بو کړنه وي کمي خوارنسي گوشته که له شي مروف سوود له پرؤتینه کي ده بيني، بويه پاقله له پزي پرؤتيني رووه کي قه روه بو وي نه کم بونه و هيه ده کاته وه.





### پټکاتمکي :

۱. ناو ۶۷٪
۲. پروټين ۱۰٪
۳. چغوري ۴٪
۴. کاربوهایډرات ۱۴.۶٪
۵. ريشال ۴٪
۶. شکرپه کان Glucosides و خوييه کانزايه کان، کالسيوم، فوسفور، ناسن، کيريت، فيتامين B complex، و هيموگلوبين بهريزه پيکي کم Lectithin، Gelatin و دهوله مندترين رووه که له پروټين.

### به کارهينان و سووډه پزېشکيه کاني :

۱. پاقله سووډ به خشه بو خوا کړنده وې ماسولکه کان Muscles Relaxant، و نه خوشي پيکاني گرژبووني ماسولکه کان و نازاري پشت و نه خوشيه کاني بر بره پستي گرژبوو، و نه وې پاقله بضوات ماسولکه کاني خوا د بڼه و نه ناروژوي نووستن دهکات.
۲. ميزهينه ره.

۳. بويه زياده سهر له ش لاده بات.

۴. سکچوون ناهيليت

- به تايه تيش تويکه

- لينراوه کي، به لام

- باوو غازات دروست

- دهکات.

۵. پروټين و Vit B

- comple و

- هيموگلوبين به له ش

- ده به خشيت.

۶. نه وانه پاقله ده خون

- تووش هسستيارپه ک

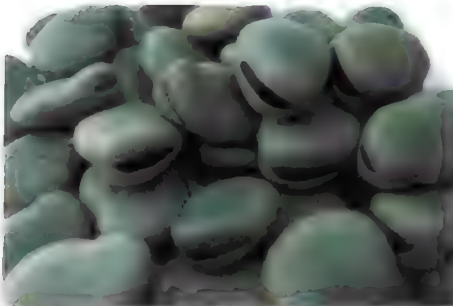
- ده بن که پي ده لين

- Favism، به جوړيک

- نه و ژه وراوي بوونه

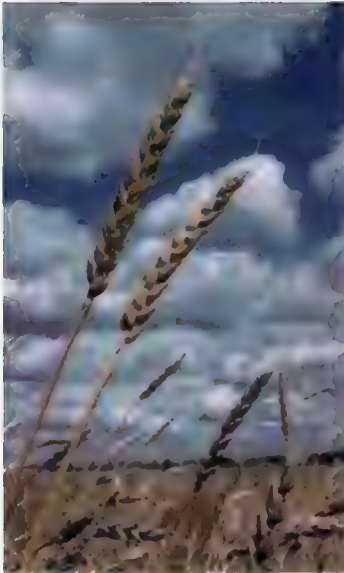
- دهکات پله له ناو بردنو کوشتن. و نه خوش به ده ست گراني ميزکردن و ليکاو کردن ده نالينيت به پله جياواز به پي توندي تووش بوونه که.

۷. هرومه پاقله ده پيته وې دروست کړني په شوکاري له لای نه وکه سانه ي تووش نه خوشيه د ورونيه کان بوينه.



## گه‌نم

Wheat



## به‌شه به‌کارهاتووکان :

- دمنکه‌ک‌ی به‌سەرجه‌م چینه‌کانیه‌وه  
که‌په‌ک، تویکل، کاکله‌سپیه‌ک‌ی .

## شون و میژوویمک‌ی :

له‌ کو‌نترین شو پروه‌کانه‌په‌ که‌ مروف  
ناسوویه‌نی، وه‌ میژووناسپینه‌ک‌ی  
ده‌که‌پیت‌ه‌وه‌ بو‌ سهردمی به‌ربین، نه‌خش  
و نیگاری له‌سهر شوینه‌واریکی زۆر  
دو‌زراوه‌ت‌ه‌وه‌، گه‌نم پیگه‌په‌کی گرنکی  
هه‌ب‌ه‌وه‌ تاراده‌ی دیزگرتن و به‌س‌د  
گرتنی.

شوینی سهرمکی له‌نیوان ولاتانی شام  
(فله‌ستین، ئوردن، و سو‌ریا و لبنان) و  
یونانه.

چهنده‌ها جو‌ری گه‌نم هه‌یه‌ که‌ له‌سهرجه‌م  
جیهان ده‌روینریت.

## پیکه‌ت‌ه‌ک‌ی:

گه‌نم پیک دیت له‌چهنده‌ چینیگ، چینی  
ده‌رموه‌ بریتیه‌ له‌که‌په‌که‌ک‌ی که‌ ۹٪ کیشی  
گه‌نمه‌که‌یه‌، پاشان تویکلکی ته‌نکی بو‌ر که  
۲٪ کیشی دمنکه‌که‌یه‌ که‌ پروتینی تیدایه‌.

چینی سینه‌م بریتیه‌ له‌ نیشاسته‌ که‌رمکی سپیه‌ ۸۵٪ کیشی گه‌نمه‌که‌یه‌ ده‌نکی گه‌نم پیک دیت  
له‌م ماددانه‌ی خوا‌ره‌وه‌:

- Glucoside شه‌کر ۷۵٪
- Proteins پروتین ۱۱-۱۲٪
- Lipids مادده‌ی چه‌وری ۱۲،۵٪
- Cellulose ریشالی سلیلوز ۲-۲،۵٪



- Mineral Salts خویى كانزاى ۲٪ پىك دىت له پوتاسىيوم، فوسفور، كالسىيوم، ناسن، يود.
- به لام كورپه لهى گەتم پىك دىت له :
- پروتئين Proteins ۲۵٪
- شەكر Glucosides ۱۷٪
- لسىتئين Lecithine
- فوسفور، مەگنېزىوم، كالسىيوم، سۇدېوم، ناسن، يود.
- فېتامېنە كانى E, PP, B6, B5, B2, B1
- كورپه لهى گەتم ئەنزىماتى تېدايه له وانىش Lipase كه يارمەتيدەرە بۇ ھەرسكرىنى چەورى .

### بەكارھىنان و سۈودە پزىشكەكانى:



۱. ھەربەشنىك لەبەشەكانى گەتم چەندىن سۈودى ھەيە، تۈپكەكەى كه پىنى دەوترىت كەپەك بۇ رومەتيزم و نەقرەس بەسۈودە، بەلام ئەگەر لەناودا بكولىت و ئاوەكەى بخورىتەو بەسۈودە بۇ كوكەو ھەلامەتى سووك.
۲. ھەررەھا بەكەرچىكك لە كەپەكسى گەتم لە پەرداخىك ئاودا پاشان خوراندەو بەسۈودە بۇ قەبىزى و ئازارو برىنى گەدە ھىورەكەتەو .
۳. چالاككەرى لەشە، پى دەگرىت لە كەم خوینى لەپى ناسن و فېتامېنى B complex . وە يارمەتى گەشەى لەش دەدات.
۴. نەرم كەرەھەيە بەھوى بوونى ھەوينەكانى ناو كەپەك.
۵. پى دەگرىت لە گرژبوونى دەماركان بەيارمەتى فېتامېن B Complex و ئەو كانزاپانى كەتيايدا.
۶. پى لە لاوازى سىگىسى و نەزۇكى دەگرىت بەھوى بوونى فېتامېن B Complex و فوسفور و ناسن كه كار دەكات بۇ پالەشتى كرىنى كۆتەندامى زاۋى بەتايىبەتى فېتامېن E.



۷. کالسیوم کوئندامی نيسک و ددان بههيز دمهکات.
۸. سيلیگون و کالسیوم و پروتین قز بههيز دمهکات.
۹. هورموني رزینی دهرهقی ریک دمهکات، کههورموني thyroxine دهرهکات.
۱۰. کهپهکی گنم نهگه لهئاودا بکولیت چارهسهری نهخوشیهکاني سپنگ دمهکات، و قهیزی گهده ناهیلیت، و ههلهچونسی ریخوله نهستوره هیور دهکاتهوه Irritable Bowel Syndromc پیستی دهم و چاو نهرم و شل دمهکات، چارهسهری نهخوشیهکان و نازارهکاني دهمارو نهقرهس دمهکات.
۱۱. هارپراوهی گنم ههئاوسان و نهستوربوون ناهیلیت، ههروهها سووربوونهوهی پیست و ههو کردنی و سووتان ناهیلیت، نهویش بهدانانی بهشیوهی (کمدات).
۱۲. نهو نیشاستهیهی که لهگنمدا ههیه پئ دهگريت له برین و ههوکردنی کوئندامی ههرس، هارپراوهی نیشاسته ههوکردن و ههستیاری پیست و پیرو ناهیلیت.
۱۳. رهنگ و پهلهی سر پیست ناهیلیت.
۱۴. دکوره (شان وین گموریش) دملیت: دهتوانریت گنم بهکار بهینریت بو زوربهی نهخوشیهکان و مکو پاکزکرو پاریزراو لهتیشکه کوشندهکان لهش دهپاریزیت و بونی ناخوشی دهم ناهیلیت، وزهو چالاکیش دمدات بهلهش و برین و سووتای و زیپکهش چاک دمهکاتهوه، قهیزی ناهیلیت، لهش لهژههراوی بوون دهپاریزیت و پیستی دهم و چاو و دهست نهرم دهکاتهوه و خورانی لهش ناهیلیت و خوین بهربوونیش دوهوستینی.

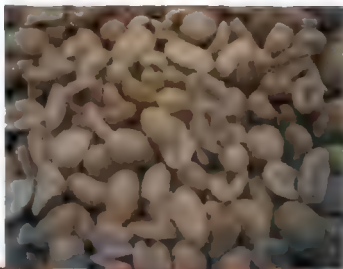
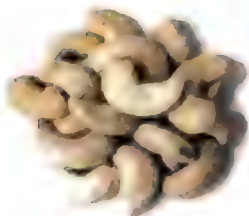






بمشی چوارم

# نویکلداره کان



## بندق

Cob Nut

**به شه به کارهاتو مکان :**

بهر، توپکی لقه کان، گه لاکان، تووه کی

**شون و میژووه کی :**

لهارستانه کان دهچندریت، وه زور کونه، بونی نه خشه و نیگارمه کان له شونی پهرستگان و مه زاره کان به لگی ناسینی نه رووه کی به له سرده مه دا .

سرو له میژوهه بندکی ناسیوم (نه بیکرات) که پزیشکی گریکی سوو و توویه تی بندق

مینش که وره ده کات و

نه گه له گه له نگین

بخوریت بو کوکی

دریخایه باشه.

هروه ها دیسکوریدس

**Dioscorides** به لیت:

بندق خراپه بو که دهو

زیانبه خشه.

**پیکهاته کی :**

له هر ۱۰۰ گرام بندق :

• ناو ۱٪

• پروتین ۱۵.۷٪

• زهیت ۶۵.۳٪ که

۲/۱ کیشی بندق

پیک دهینیت

• نیشاسته ۱۲٪

• خویی کانه زایی ۲٪ (ناسن، کالسیوم، فوسفور، پوتاسیوم)

• **Astringents**

• **Flavonoids**

• فیتامین B2, B1, A





### به‌کاره‌یتان و سووده پزیشکیه‌کانی:

۱. ناستی شه‌کر له‌خوین دابه‌زینیت Hypoglycemic، تووشیوان به‌ته‌خوشی شه‌کره سوودی لی ده‌بین.
۲. روئی بندق بو نه‌خوشیه‌کانی شه‌کره و سیل و په‌رکه‌م و بۆریه‌کانی میز به‌سووده، هه‌روه‌ها بو میتشک زۆر به‌که‌لکه چونکه ماده‌ی فوسفوری گلسی تیدایه.
۳. میز هینه‌ره، به‌ردو لم لاده‌بات.
۴. توێگی لقه‌کانی له‌ ناودا ده‌کولیندریت سوودی هه‌یه بو نزم کرینه‌وه‌ی پله‌ی گهرمی .
۵. کرمی شریقی له‌ناو ده‌بات نه‌که‌ر بو ماوه‌ی (۱۵) رۆژ رۆژانه که‌وچکینی به‌جووک پینش به‌رچای بخوریت.
۶. ناره‌قه کردن که‌م ده‌کاته‌وه .
۷. سوودی هه‌یه بو نه‌خوشیه‌کانی روماتیزم.
۸. موولوله‌کانی خوین نه‌سک ده‌کاته‌وه و خوین به‌ربوون راده‌گریت.
۹. میتشک و له‌رمانه‌کانی چالاک ده‌کات .
۱۰. چالاکه‌ری توانای سیکسیه .
۱۱. نه‌که‌ر گوله‌که‌ی به‌ریژه‌ی ۳۰گرام بو یه‌ک لیتر ناو بکولیت سوودی هه‌یه بو دابه‌زانندی کیش، هه‌روه‌ها خوین پاک ده‌کاته‌وه و بو پشتیش به‌سووده.
۱۲. لیکولینه‌وه نوینه‌کان ده‌ریانخستوه که‌وا بندق سوودو گرنگی هه‌یه، بو سووری خوین و دل، نه‌و لیکولینه‌وه‌یه هیشتا له‌سه‌ره‌تادایه.





# گويز

Walnut

بهشه بىكارهاتىوونكلى :

بىر، گىلاك، توتىكه سوزدهكى (توتىكى بىرهكه)

شون و موزوونكلى :

لهرمخه بىنابلانككلى لهچىلكلى لوبنان و سوريا وه دريژمىتهوه بى يونان،  
هرومها لهاسياو ئىران و هندو هيمالايسى كشمير ههيه، برختى گويز لهچىلكان  
بىمىزايى ۴۰۰۰ - ۷۰۰۰ بى برختى

Pliny دىلتى گويز لهولتى فارسىوه چووته ناو ئىتالىا، همدىك دىلن برختى گويز سالى  
۱۵۶۲ كىشته ئىنگلىز!



برختى گويز شىوهى  
چووت و شىلههى كورمىوه  
تعمى دريژمو بىرههه  
زورمو لههسوو خاكىكا  
برختى، چمى جورىكىشى  
ههيه لهولت گويزى  
رمت كه لهارستانهكانى  
بوزهلانى ئامريكى  
برختى هرومها گويزى  
ئامىكه لهئامريكى  
بلكور برختى

جورىكى تو لهگويز برىته  
لهگويزى ئىنگلىزى كه له  
ئىران و چىن و كورستان  
و شوىنى ترىش لهاسيا  
و باشورى ئوروپادا  
برختى جورىكى زور  
چاك.

همدىك لهىللاننى دوتيا  
گويز لهكك كىم و نان و



میوژو خورماو دلتویله‌ها هلممگرن و وهک (نازوقه) حسابی بو دمکن.  
له‌روی تمندروستی و خوراکیه‌وه گویز پره له‌فیتامینه‌کانی ABC و سهرم‌ای چه‌وری و  
پروتینی وهکو پروتینه‌کانی گوشت هر بویه‌شه مروه‌ه پرومیکه‌کان گویز له‌جیتی گوشت  
ده‌خون.

### پیکه‌ته‌کی :

• به‌ره‌کی

- شه‌کر Glucosides
- که‌تیره (صمغ) Mucilage
- گرنگترین به‌ش له‌گویز بریتیه له (Juglon. Nucin)
- خوینه‌کانزاییه‌کان، ناسن، کالسیوم، مس، زنک، فوسفور، پوتاسیوم.
- فیتامینه‌کانی : PP, B2, B1, A



### تویکه‌کی :

- زه‌یت
- که‌تیره (صمغ) Mucilage
- سپینه Abumin
- مانده‌ی کلنزایی
- ریشالی سلیلوز
- ناو

### به‌کاره‌یتان و سووده‌ بزیشکه‌کانی :

۱. گویز و‌زه‌یکی گه‌وره‌ دده‌ات به‌له‌ش له‌به‌ر نه‌وه‌ زور به‌سووده‌ بو و‌هرزشه‌وان و  
کریکارو نه‌وانه‌ی کاری قورس ده‌کن.
۲. گه‌لاکانی کاریگه‌ری قه‌بزگه‌ری هه‌یه، و‌ پاککه‌ره‌وه‌یه.
۳. تویکه‌ سه‌وه‌که‌ی کاریگه‌ری نه‌رمکه‌ره‌وه‌ی هه‌یه.
۴. گه‌لاکانی به‌کار دیت بو‌ چاره‌سه‌رکردنی نه‌خوشیه‌کانی پیست، وه‌کو هه‌وکردنه‌کانی  
فایروسی به‌ناوی Herpes، و‌ بو‌ هه‌ستیاری پیست به‌سووده.
۵. تویکه‌ سه‌وره‌ پینه‌گیشته‌وه‌که‌ کرم‌ فری دده‌ات.
۶. چالاکی له‌ش نوێ ده‌گاته‌وه.
۷. بی له‌هه‌لوهرینی قژ ده‌گریت.
۸. یارمه‌تی چاکبوونه‌وه‌ی برین دده‌ات.
۹. ناستی شه‌کر له‌خوین دانمبه‌زینیت Antidiabetic action
۱۰. زه‌یتی گویز و‌ زه‌یتی یاسه‌مین نازار کم ده‌کنه‌وه‌و ماسوولکه‌ به‌هیز ده‌کن.
۱۱. بو‌ چاره‌سه‌ری زیبکه‌و هه‌وکردنی پیلوی چاو نه‌توانریت گه‌لاکه‌ی به‌وشکی یان ته‌ری

بکولینریت پاشان دهم و چاوی پی بشوریت، ههروه‌ها بو چاره‌سەری چەند نەخۆشیەکی پیست بەکار دەهینریت.

۱۲. بەکولاندنی تویکی سەوزی گویز بەبری ۳۰گرام لەیەک لتر ناودا لەگەل کەمیک شەکر پاشان دەخۆریتەووە نەمش ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و لەش بەهێز دەکات.

۱۳. یارمەتی بەرگری ئێسکە نەرمەو کەم خوینی دەدات، گەشە لەش چالاک دەکات، بەلام بەمەرجی بریکی کەمی لی بخۆریت و بەباشی بجوړی و باش‌تر وایە لەگەل کریم و کیک بدريت بەمنډال، ئەوانەش کە نەخۆشی شەکرەیان لەگەل‌دایە دەتوانن بیخۆن بەمەرجی کێشە هەرسیان نەبیت.

۱۴. قەدەغەیی ئەوانەیی کە کێشە نەندروستیان هەبە لەجگەر و گەدەو گورچیلەو برینە کەدەو بەد هەرسی و هەوکردنی قورک و پووک و ههروه‌ها ئەوانەش کە قەلەون.

۱۵. کاکلە گویز دژی نەخۆشیەکانی چا و ئێشە و گریدار و گیرانی کوئەندامی هەرس و بەدخوراکی و دەنگ کەوتن و گرێهەکانی مەمک و کەری گۆی و هەوکردنی رەحم و ههروه‌ها دژی نەخۆشی (سڤلس).

۱۶. خوین پاک دەکاتەووە هیزی توخمی (سیکسی پیاو) زیاد دەکات و شیرێ سروشتی مەمکی ئافرەت زیاد دەکات.

۱۷. گەل‌اکانی گویز دەکولینری بو چاره‌سەرکردنی نەخۆشیەکانی پیست و دژی بزماری بن پێیە و تەنانت تویکە سەوزەکەشی بەکاردی بو پاراستنی دهم و ددان و پووک و کردنەوی شەهە و چاره‌سەری مایەسیری.





## فستق

Pistachio

**به شه بهکارها تومکانی :**

به، تویکی نارودهی



**شولن و میژومگی :**

شوینی بنه رتی ناسیایه. له ولاتی فارس و سوریای لوبنان هیه. به شیوه یک زور ده چیندریت له دشتایه کانی بقاع. چاندنه کانی فستق گه یشتوته تورکیا.

نهم دره خته له ولاتانی ده ریای ناروه راست به درزیایی ۴۰۰۰ ساله ده رویت به زوری له سوریای لشاری ههلب ده رویت، ههروما له نیران و تورکیا و افغانستان و نه مریکا هیه.

**پیکهاته گی :**

- ناو ۵.۹ %
- پروتین ۲۴.۴ %
- نیشاسته ۳.۵ %
- زهیت ۱۷.۵ %
- ریشالی سلیلوزی ۱.۳ %
- خوله میش Arshes ۲.۴ %
- زور دهوله مهنده به خوینییه کانزاییه کان، فوسفور، پوتاسیوم، سولیموم.
- دهوله مهنده به قیتامینه کانی B. A

**بهکارهیتان و سووده پزشکیه کانی :**

۱. له بهر دهوله مهنده به زهیتی چهور یارمه تیدره بو خوراکي نیشک، ههروه ها برونی فوسفور له پیکهاته ی فستق، میشک و فرمانه کانی چالاک دهکات له نه زبه رکردن و



تەزکیزکردن و یادگە و تێگەیشتن و ئەنجامدانی کاری ژمیزیاری، وە ڕێ دەگریت لە  
لەبەبیرکردن، سووری خوین لەمیشک چالاک دەکات، ڕێ لەنەخۆشیەکانی خوین مەیین  
و لەرزوکی دەگریت.

٢. توانای سیکسی بەرەم دەهێنیت.
٣. سووری خوین لەگورچیلە چالاک دەکات، بەردۆلم لادەبات .
٤. پووک و ددان پتوو توند دەکات.
٥. ھۆکاریکە بۆ تینوویەتی.
٦. تونگیەکە ڕێ دەگریت لەرشانووە بەھزی بەھیز کردنی دەمارەکانی ماسوولکە ھەم  
گەردە Cardiac Spincter، وەری دەگریت لەبەرزبوونەوێ ترشەلۆکی ئەسید.
٧. شیر لە مەمک زیاد دەکات، شیر بەچەوری و کانزایەکان دەولەمەند دەکات کە بەھایەکی  
خۆراکی مەزنی ھەیە و زۆر بەسوودە.
٨. چارەسەری نەخۆشیەکانی کوئەندامی زاوژی دماو توناکانی چالاک دەکات.
٩. چارەسەری نەخۆشیەکانی سنگ دەکات، بەتایبەتی کوکە ڕێژ خاپەن.
١٠. سوودبەخشە بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە Diabetis، و ناستی شەکر  
لەخوین دادەبەزینیت.





## فستق عه‌بید

### Peanuts

به‌شاه به‌کارها توم‌ک‌ی :

به‌ره‌ک‌ی

شون و میژووم‌ک‌ی :

شونی به‌رم‌تی نه‌م‌ریک‌ای باشوره، به‌رازیل و بیرو، دوی هاتنی نیسپانیا بو نه‌م ناوچانه له‌نه‌م‌ریک‌ای باشوره، وه گواس‌تیانه‌وه بو نه‌فریقا، و پاشان گواس‌تریانه‌وه بو چین و هندو نه‌ندوسیا و فلپین و مک‌سیک و نه‌م‌ریک‌ای باشور، به‌تایبه‌تیش به‌رازیل (شونی به‌رم‌تی) و نه‌رجه‌نتین.

پیک‌ه‌ک‌ی :



هر کوپک له‌ک‌ره (پرخ‌تی) فستق عه‌بید که له‌ولایه‌ته به‌ک‌رتووم‌ک‌انی نه‌م‌ریک‌ا زور به‌کار دیت پیک دیت له:

- زه‌یتی رووم‌ک‌ی ۴۷۸ گرام
- پروتینی رووم‌ک‌ی ۲۶.۱ گرام
- خویبه‌کانزاییه‌کان ۳۹۳ گرام
- فوسفور، ناسن، یود، پ‌تاسیوم، سودیوم
- فیتامین PP, C, A, B1, B2

به‌کاره‌نتان و سووده‌ پزیشک‌ه‌ک‌انی :

۱. به‌کار دیت بو هه‌لگرتنی دل‌ده‌رمان، و دریز‌بوونه‌وه و دواکه‌وتنی کاریه‌ریه‌ک‌ی له‌لش (بنسلین، ادرینالین).
۲. به‌کار دیت له‌دروست کردنی نارایش‌ت و کریمی جوانکاری، چونکه یارمه‌تی پیست ده‌دات، له‌سه‌ر ته‌ندروستی و نه‌رم و نول کردنی و زیندوو راگرتنی.
۳. بوونی فیتامین PP و پروتین له‌فستق عه‌بید یارمه‌تیده‌ره بو پاریزگاری کردن، له‌ته‌ندروستی و نه‌رم بوونی موولوله‌ک‌انی خوین له‌ناوه‌وه، وه بی ده‌گرت له‌نیشتنی کولیسیترو و کالسیوم که‌ده‌بیته هوی رهق بوونی موولوله‌ک‌انی خوین Arteriosclerosis وه پاشان داخستنی.



٤. فسق عەبىد يارمەتى گەشەى ماسولەكان و خۆراكىيان دەدات. ھەروەھا يارمەتى دەمارەكان دەدات لەخۆراكىيان ماسولەكان، زەينى فسق عەبىد بەكار دىت بۆ شىلانى ماسولەكە ئىفلىج و نەخۆشەكان.
٥. خوين بەربوون رادەگرىت بەيارمەتى PP .
٦. پىژمەى كولىستېرولى سەود بەخش HDL بەرز دەكاترە، وە كولىستېرولى زىانبەخش LDL دادەبەزىنيت.
٧. ئاستى شەكر لەخوين دادەبەزىنى بۆ ئەوانەى تووشى نەخۆشى شەكرە ھاتوون.
٨. يارمەتى چالاكردنى ھوش دەدات بەيارمەتى بوونى پرۆتىن و فوسفور و فىتامىنەكانى B1. B2 تىايدا.
٩. خۆراكىكى باشە بۆ لەش بەپىدانى پرۆتىنى پىويست .
١٠. كاريگەرى ھەيە لەسەر بى گرتنى شىزپەنچە كەتووشى ماسولەكان دەبىت وەكو Sarcoura.



## ګازو (کاجو)

### Cashew Nuts



#### بېشه به کارهاتيويگان

دمنځګړۍ که له منځه یوې کورچېله  
ده چیت.

#### شونې:

هند، پاکستان، ایران، مغربیا،  
جامایکا، برژناوای له نډېز،  
له مریکای ناوهر است.

#### پېکها ته کمې:

- چوری Total fat ۶۲ ګرام
- چوری Saturated fat ۱۲ ګرام
- چوری Polyunsaturated fatty acids ۵۰ ګرام
- کولسترول سفر ملېګرام
- نېشاسته Total carbohydrate ۴۱ ګرام
- پېشال Dietary fibres ۴ ګرام
- شکر Sugars ۷ ګرام
- پروتین Proteins ۲۱ ګرام
- ناسن ۴۶%
- کالسیوم ۶%
- فوسفور، زینک، سیلینیم، مېګنسیوم، ناسید نه اکاردیک.
- کاربول Cardiol
- قېتامینه کنې E. D. A

#### بېکاره ټټان و سووډه پزوشکیمګانې:

۱. ترشۍ (ناسید) ګډه ده مژیت، چاره سوری برینی ګډه و ریڅوله ده کات.
۲. توانای سیکسی لای پیاو چالاک ده کات، بهوی بوونی زینک ټیایدا.

۳. ناستی شه کر له خوین داده به زنی بو نه وانه ی نه خوشی شه کره یان هیه.
۴. پیو یسته زه یته که ی به ناگاداریوه به کار به یتدریت، و له شوینی تووش بووه که داده نریت، که به سر که وتوی چاره سهری بالوکه و که روی پیست و برینی شیر په نجه دهکات.
۵. پیکه اته کیمیا به کانی ناو گازو جوړه کانی به کتربا «Gram Positive» له ناو ده بات که رنگ دهرکیت به رنگی سوور پاش بویه کردنی به بویه ی Gram که به پرسه له گور بونی ددان، وه چاره سهری تووش بوون به وکردنی زیکه و Leprosy دهکات، نه و زه یته له ناو کاکلی گازو و له توپکلی گازو دا هیه.
۶. نه و ناستی که له گازو هیه که کم خوینی له ناو ده بات که به ووی که می ناستن تووش بووه، هه روه ها نه زیمه کانی ناو له ش چالاک دهکات.
۷. مه گنیسوم وزه ده به خشی و یارمته ی که شه ی نیک ده بات، هه روه ها پیو یسته له چالاک کردنی دهماره کان و میشک.
۸. فوسفور پیو یسته بو که شه ی نیک و ددان و چالاک کردنی میشک و دهماره کان.
۹. زینک پیو یسته بو هه رسکردن و گورینی خوارین بو وزه Metabolism، هه روه ها بو پاراستنی ته ندرستی و توانای سیکسی سوو ده خشه.
۱۰. سبیلنوم کاریگری دزه نوکسانندی هیه، ری دهرکیت له شیر په نجه ی خوین مه بین و نه خوشیه کانی دل و وه ستانی میشک.
۱۱. گازو سه رچاوه ی پروتینه کان.
۱۲. بوونی چه وری تیرو ناتیر پیو یسته بو چالاک کردنی شانه و خانه کان، و به ره م هینانی وزه و چالاک کردنی دهماره کان و میشک، وه له به رنه بوونی کولیسترول، ده توانریت به دانایی به کار به یتدریت بو دابه زینی کولیسترول له خوین.
۱۳. فیتامینه کانی A. D. E کار دهکات دژی نوکساندن و شیر په نجه، وه به رگریش له له ش زیاد دهکات.



۱۴. شاره زوی خوارین دهکاته وه، دهماره کان به هیز دهکات، چالاک هه، تامپکی خوشی هیه و ماسو لکه کان و له ش بونیاد ده نیت.

## بادهم (باوی)

Almond

دره ختی بادهم پرووه کیکی به رداره و سر به هوزی گوله باخیه کانه و هزی له هه ریمه فینک و مامناوه ندیه کانه، له کوردستاندا دوو جور باوی ههیه، باوی تال و باوی شیرین، باوی چه ندین



گرنگی نابوووری و خوراکی و پیشه سازی و تندرستی و پیشگی ههیه، بو نمونه باوی تال چه ندین جور داوو دهرمانی پیشگی میلی لی درده هینری و دژی نه خوشی شه کرهیه و سه رچاوهی رونی شلی زهیتی گرنگه که به کار دیت له مادده گانی جوانکاری و رازاندنه وه و پیشه سازی سابوون، به لام باوی شیرین خوراکیکی به نام و له زه تی زستانه و به خاوی بو خواردن به کار دیت چ به سوره وه کراوی چ وهک بریشکه یان به تیکه ل کرینی له گه ل شیرینی و نوقل، هه روه ها بادهم به کالیش پیش ته و او پنگه یشتن و به سه هوزی

بو خواردن له سه ره تای به هاراند بو خواردن به کار دیت و پی دلین چه قه له باوی، چه قیله بادهم.

**به شه به کار هاتوو مکی:**

به ر. زه یته که ی

**شوین و میژوو مکی:**

ئاسیایه به تاییه تی ولاتی هه هوزی سهی ناوه راست، به تاییه تیش نه و ناو چانه ی که در یژده بیت وه له روسیایه تورکیایه یونان و سوریایه لوبنان، ئیستا له و ولاتانه و له ولاتی فارس ده چینه دریت. بادهم (باوی) له سه ده ی پنجه می پیش زایینی له زینی یونان گه یشته نه وروپا.



### پنگهاته کی :

- بادهمی سهوز پنگهاته کی بهم جور به:
- ناو ۸۸٪
- پروتین ۵,۶٪
- چهوری ۲,۲۰٪
- شهکر ۰,۱٪
- ریشال ۰,۴٪
- خوله میش ۰,۹۵٪

### بادهمی وشک پنگهاته کی بهم جور به:

- ناو ۴,۴۰٪
- پروتین ۱۸,۱۰٪
- چهوری ۵۴,۲۰٪
- ریشال ۳٪
- خوله میش ۲,۵٪
- خوینه گانزاییه کان : کالسیوم، فوسفور، پوتاسیوم، کبریت، منگنیز.
- فیتامینه کانى B, A

### بهکاره ننان و سووده پزشکیه کانى :

۱. نه رمگه ره میه .
۲. خوراکیکی به سووده بۇ چینه جیاوازه کانى پیست، وه پیستی وشک نهرم ده گاته وه، چاره سهری زوریک له نه خوشیه کانى پیست و شق شق بوون و وشک بوونی هردوو دهست و پییه کان دهکات.
۳. چاره سهری سووتانی Minor Burns له پله یهک دهکات.
۴. شیرى بادهم (بادهمی هارپاو، شهکر، ناو) به کار دیت بۇ نه خوشیه کانى سنگ و کوکى دريخا یه ن و تنگه نه فسی (ره بو).
۵. شیرى بادهم چاره سهری وروژاننى کوئه نداسی ههرس دهکات ئویش به هو ی نیشتنی هارپاوه ی بادهم له سهر شوینه وروژاوه که، که ناهیلیت خواردن و پاشه رویه کانى پیندا بخشیت.
۶. خوراکیکی هاروسنگ و به سووده، چالاک که ره وه یه به تاییه تی بز ده ماره کان، جورى وشکه کی لای هه ندیک که س جیگه ی گوشت ده گریته وه.
۷. پاکژ که ره وه یه بو ریخوله، وه به برژاوی ناسانتر ههرس ده بیت، بو ژنی دوگیان و شیردرو وهرزشوان و لاوازی لهش و هوش و نه خوشیه کانى هه ناسه و نه خوشیه کانى میزلدان و که دهو ریخوله و سیل و قه بزى وشکه ره به سووده.

۸. چارهسەری بۆری میز دەكات بەردو لم لادەیات، و هەو کردنی گورچیلە ناھێیت.
۹. كانزایەكان بەتایبەتیش (فوسفور و زەیتی ترشەلۆکی ناتیر دەمارەكان هینور دەكاتەو، و میشك و فەرمانەكانی چالاك دەكات، وەری لە وشك بوون و داخستن و خوین مەیین دەگرت.
۱۰. توانای سێكسی چالاك دەكات، و ژمارەي دلوپەكانی توو زیاتر دەكاو نەزوكی ناھێیت.
۱۱. ڕی دەگرت لەكەم خوینی بەیاری مەتی ڤیتامین B complex، و ئاسن و كانزاکان.
۱۲. گەلاو گولسی بادامی شیرین كرم لەناو دەبات، ئەگەر ۲۰ گرام لەگەلاکەي و ۱۵ گرام لەگەلاکەي لەناو دا بکولیت و پاشان بخوریتەو.
۱۳. توپكلی بادەمی گولاو سەرمابوون و هەوکردنی گەروو و كوكە ناھێیت.
۱۴. تووژینەوێ نوێ ئاماژە بەو دەدات كە زەیتی بادام ڕی لەنەخوشیەكانی دل دەگرت.
۱۵. مەلەبەندی تووژینەوێكان لە Los Altos لە كاليفورنيا، باس لەو دەكات كە زەیتی بادەم ئەگەر لەجیاتی چەوری بەكارهیندریت ئەوا ئاستی كولیستەرول لەخوین دادەبەزینیت، وەكارپەرەكەي لەزەیتی زەیتوون بەهیزترە.
۱۶. ڕی لەگەرز بوونی ماسوولەكان دەگرت و خاویان دەكاتەو Muscle relaxant و بەكاردیت بو چارهسەر كردنی بربرەي پەشت Disc وە لەدروست كردنی داو و دەرمانیش بەكار هاتوو بو چارهسەری گەرز بوونی ماسوولەكان وەكو Lymbago وە بو چارهسەری نەخوشیەكانی بربرەي پەشت.
۱۷. چارهسەری سەرئێشە دەكات چ بەدانان لەشوینی ئێشەكە یان خواردنەو لەڕی دەمەو.
۱۸. چاو (بینایی) بەهیز دەكات، ڕی لەكورت بیني و شەو كویری دەگرت ئەویش بەهوی بوونی ڤیتامین A تیندا.



۱۹. خواردنی بادەم بەباش دادەنریت بو چارهسەر كردنی كەم خوینی و كوخە و نازاری ناو دەم و قورگ و گەروو، هەروەها بو بەهیز كردنی ئیسك و ددان و نینوك و قژو، هەروەها بەكاردیت بو نەهیشتنی روماتیزم و تەنانتە ماددەپەكەي هەرسكەرەو كوئەندامی هەرس پاك دەكاتەو و دەبیتە هوی كەمكردنەوێ لوچەكانی دەم و چاو و بەهیز كردنی جەستە.



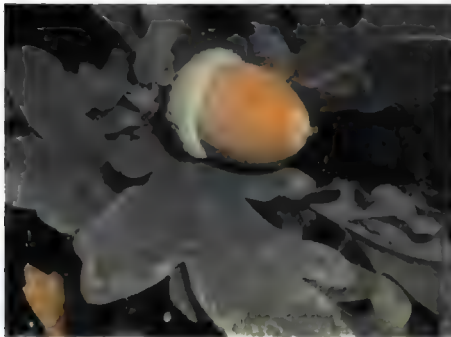
## به پروو Quercus

به پروو داریکی دارستانیو به رزیه کی ده گانه ۲۵م. داره کی رهغو هه روه ها توپکی داره که ش رهغو شه قارشه قاره.

داری به پروو له ناوچه شاخاوییه کانداه پرویت و له سه رمته ی به هاره وه تاکوتایی پایز جلی

سهوز ده پو شیت، وتوپکی داره کی هه به گنجی ده مینته وه به دریا یی روزه گانی سال به تاییه تیش له ورزی زستان، به ره کی پی ده گاو وشک ده بیت وه له به خور.

دار به پروو داریکی قایمه وه دیر زه مانه وه وه گو که ره سته یه کی بیناسازی پشتی بن به ستراوه. نه م داره له نه ورو پای روزه لات یو دروست کردنی که شتی بازرگانی سه ربازی که لکی لی وهر گیراوه.



### به کار هیتان و سووه پزیشکیه گانی :

۱. توپکی دار به پروو بۆ ده رمانی سکچوون به کار ده هینریت، هه روه ها بۆ دروست کردنی دژه چلکی قورگ که لک له توپکه کی و مرده گیریت.
۲. هاوکات بۆ دروست کردنی (قاوه) ش به کار ده هینریت.
۳. خوین به ربوون راده گریت و هینور که ره وه یه بۆ ئیش و نازار.
۴. بۆ چاره سه رکردنی سکچوونی نه و مندانته ی تووشی ده رده باریکه (سیلی ای رژی نی سمیناوی هاتوون له سکدا.
۵. هیز به خشیکی کارگیره بۆ مندا ل و به سالاجووان.
۶. چاره سه ری میز کردنی شه وانو و رشانه وه ی خویناوی و سه رجه م جۆره گانی خوین به ربوونی که وره له ریخوله ده کات.
۷. بۆ چاره سه ری برینه گانی دم و پژانی پوک به کار ده هینریت.

۸. بو چاره سهری میز چورکی (بهی ویست) ئویش به خواردنه وهی نیو فنجان له ئاوی گه لای کولای بهروو پیش نووستن بو ماوهی ده پوژ .
۹. بهر هه پگه یشتووه که ی سوود به خشه بو چاره سهر کردنی زوری له پاره به ده ری ترشه لۆکی گه دهو سیس بوونی جگر .
۱۰. هارپاوهی بهروو بوومی بهروو یارمه تیده ره بو چاکبوونه وهی برینه کان نه گهر به سهریدا بهرژینی .
۱۱. بهروو بوومی بهروو سوود به خشه نه گهر تیکه ل بکرنیت له گه ل قاوه یان کاکاو بو چاره سهر کردنی سکچوون و دستتاریا و لاواز بوونی ریخوله و ده ماره کان ئویش به وشک کردنه وهی به ره پگه یشتووه که ی وپاشان هارپینی له گه ل قاوه ، و به کاردیت به کولاندنی له گه ل که وچکیکی به چوک بو هر فنجانیک ئاو بو ئه م ریگایه .
۱۲. خوله میشی داری بهروو سوود به خشه بو سهی کردنه وهی ددان .
۱۳. بو چاره سهر کردنی دهردانی زی له لایه ن ئافره ت ئویش به پرژاندنی تویکی بهرووی کولاو به تاییه تیش بو ئه و مندا لانه ی تووشی شیر په نجه هاتووه .
۱۴. بو چاره سهر کردنی برین و زامی که رواوی بو گن به کار دین ئویش له پنی بهرووی کولاو وه .
۱۵. بو چاره سهر کردنی بیرو یان نه خوشیه کانی پینست و ئویش به پرژاندنی هارپاوهی ئه و چینه ی که ده که وپه ژیر تویگه که به وه به سه ر شوینی تووش بووه که .
۱۶. بو چاره سهر کردنی لاوازی ده ماره کان له پیر بووه کان، ئویش به کولاندنی بو کیلو له تویگه که ی له ناو سی لیتر ئاو بو ماوهی چاره گیك وه پاشان ئاوه کولاو که خاوین ده کریته وه و ده خریته ئاو ئاوی گه رماوه که .
۱۷. بو چاره سهر کردنی فقق وه کو (فتقی ناوک) ئویش به گهرم کردنی شوینی فققه که له ری کیسه یه کی گهرم کراو .
۱۸. بۆیه ی بهروو به کار ده هینریت بو رهش کردنی قزو چالاک کردنی ئویش نه گهر بۆیه که له گه ل خه لدا لی بنریت .





به‌شی پینجم

# وریا که ره وه کان





# چای

Tea

## به شه به کار هاتو موکان

- که لاگان، دره خته همه میسه سه وزه که Ever green

چای به دووه مین خوار دنه وه

داده نریت دوی ئاو له جیهاندا.

عهره ب و نه وروپسه کان و

نه مریکه کان چای وه کو

چالا که ریک و تینو و شکی نه و

هه رسکه ریک ده خونه وه، به لام

نه و جوره بیرو با و به ده سستیکرد

به گزرانکاری نه ویش دوی

زانینی کاریگری چای که دژه

نؤکسیده Antioxidant وه

سه ووده کانی نه مەش بریتیه له

نه هیشتنی نه خوشیه کانی پیربوون

و شیرپه نهجو نه خوشیه کانی دل.



سن جۆر چای ههیه:

۱. چای سهوز Green tea

۲. چای بهش Black tea

۳. چای بهشیکی ترشوا Olong

هه رسن جۆر له که لاگانی چایه یه که پنی ده لین Camellia Sinensis.

• چای سهوز زیاتر له چین و یابان به کار دیت، و چای سهوز باشترین جۆری چایه یه

له وروی سه ووده کانی پزیشکیه وه (له که لاگانی وشک ده که نه وه پاشان هه لیده وه رین).

• چای رهش زیاتر له ولاتانی عهره بی و به ریتانیا و نه وروپا و و لایه ته یه ککرتو وه کانی

نه مریکا به کار ده هینریت (له که لاگانی وشک ده که نه وه و به جینی ده هیلن تا ده ترش).

• چای Olong : بریتیه له و چایه یه ی که بهشیکی ترشوا وه.

ده توانین بلین چایه له سه رچا وه ی به ره م هینانیه تی وه کو چای سیلان Ceylon tea.

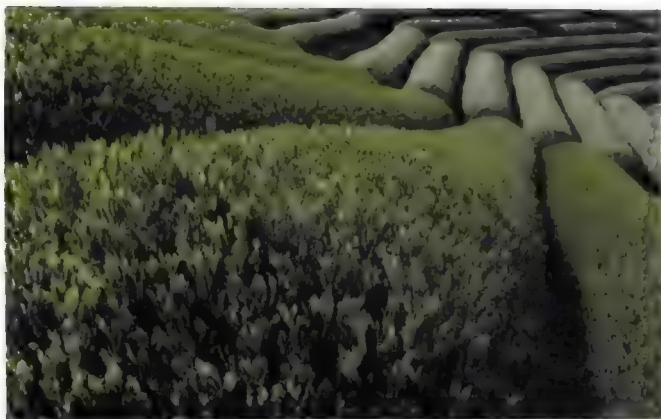


### شون و میژوونکي :

ناسیایه به تاییه تیش چین و هند، له نسام (سیلانی پیشو سیریلانکای نیستا) و یابان و نندونوسیا ده چنریت.  
چین به گوره ترین ولات داده نریت له بهرهم هینانی چای، هروها له هند بهر یومی چای بهر یومی کشتو کالی گرنگ داده نریت.  
ناوی چا لهوشی (شای) چینیه هاتوه، پاشان گوراوه بز (تیا) و نم ناوهی دوا بیان جوړه ته ناو زمانی ټینگلیزی یوه.

### پکاته کي :

- بوونی (کافین) تیایدا که پی دهلین Theine
- Tannin که ماده په کی قه بز که ره
- Boheic acide
- شمی پروتینی
- که تیره Resin
- خوله میش
- پیوفیلین Theophylline
- پیوبرومین Theobromine





## پنکاره پتن و سوده پزېشکي کلي :

### ۱. چالاککړه ووه :

• چای له سني پنکاته ی چالاککړ پتک دپت (کافین، پیوفیلین، پیوبرومین) Stimulant compounds: caffeine, Theophylline, Theobromine چای له گیایانه په که چاره سوری نه خوشیه کانی سینک و رمبو دمکات، هروده چای ماده دی قه بزکری تیدایه Astringent tonnins

• له سهره تا ۱۹۸۰ زانی یایانی بوی دمرکوت که چای ماده په کی تیدایه بوناوی Polyphenols که کاریگری دژه ٹوکسیدی هیه Antioxidants که خانه کان چاک

د هکاته وه ری له نیکه وونیان دهگریت Prevent and repair cell damage بهر له ووی تووشی نه خوشیه کانی دل و ژوربی شیرپه نجه کان بییت.

### ۲. چاره سوری شیرپه نجه Cancers دهکات.

• تاقی گردن سوه کان سه لماندوویانه که وای سوز توانی ریگریتی له توش بوون به شیرپه نجه ی هیه له (سورینچک، پنکریاس - قؤلون - سی - سینک)، هر چه نده چای سوز زیاتر به کار بهیندریت، نه ومنده توش بوون به شیرپه نجه ی گده که متر ده بیته وه (به لای کم ۱۰) کوپ چای روزه بخوریته وه.

### ۳. چاره سوری نه خوشیه کانی دل Heart disease دهکات.

• ری له نه خوشیه کانی دل دهگریت، نه ویش له بهر بوونی ماده دی دژه ٹوکسید له چای.

### ۴. چاره سوری نه خوشیه کانی کوته داسی هه ناسه دهکات :

• چای سني چالاککړه ووی تیدایه (کافین، پیوفیلین، پیوبرمین) که هه موویان کاریگریان هیه به سهر مولو له کان و بوری هه و، به شیرپه یک هه ناسه دان ناسان دهکاو مولو له کان و بوری هه و فراوان دهکات، و منیستا چالاککړی Theophylline، له ری (دهری لیڈان، حب، تحامیل) به کار ده هینریت بؤ چاره سهرکرنی هه ناسه تمنگی (ره بؤ) Bronchial Asthana attacks

### ۵. چاره سوری سکچوون Diarrhea دهکات.

• له بهر بوونی ماده دی قه بزکری که پنی دهلین Tannis ده بیته هوی چاره سهرکرن و ری کرتن له سکچوون، وه پنکاته په کی جه ماوهری هیه، له ولایت په کگریتو هکانی نه مریکا که چاره سوری سکچوون دهکات، که پتک هاتووه له (موز، برنج، سیو، چایه، توست) .

### ۶. چاره سوری ددان کلور بوون Dental caries :

• وه کو موز وایه، چای ده ولعمه نده به ماده دی فلوراید Fluoride که ری دهگری له کلوربوونی ددان، وه فلوراید له چای سوزو به شدا هیه .

• هروده بوونی ماده دی قه بزکری که یارمته ی نه هینشتنی شو به کتریایانه دهکات که ده بیه هوی کلوربوونی ددان.



۹. تووژینه وهکائی ئیستا دهریانخستوه کهوا چای کاری دابه زاندنی ناستی کولسترول دهکات لهخوین.
۱۰. میز هینه ره و پئ دهگریت له گردبوونه وهی شله مه نیه کان له له شدا.
۱۱. بوونی مانه وهی قه بزکهر له چای کاری گهری مهیه دژی فایروسه کان Anti viral action.
۱۲. چای دهر دانی ئاره قه له پیست زیاتر دهکات.
۱۳. راپورته کانی چینی سووده کانی چایه یان سه لماندوه له چاره سه رکردنی دهره جگر Hepatitis بهه موو جوهره کانی وه.
۱۴. چای سهوز باشتره له چای رمش، له پئ کرتن له نه خوشیه کانی دل و شیر په نهجه.
۱۵. شیر سووده کانی چای کهم دهکاته وه وهکو دژه ئوکسید.

### زیانه کانی چای

۱. هوکاریکه بۆدروست بوونی کهم و کورپی له پروهالت و دیمنی مروف، بویه واباشتره ئافرماتی بووکیان خوین به دوور بگرن له خواردنه وهی چای.
۲. ده بیته هزی قه بزنی کهه Constipation.
۳. ترشی ئه سید له گه ده زیاد دهکات.
۴. واباشتره ئهوانه ی ته نه یان له خوار دوو سالی و سه روو ۶۵ سالی دایه چای نه خونه وه.









### به کاره نینان و سوووه پزیشکيه کانی

۱. چالاکی میشک زیاد دهکات
- کوپنک قاوه یارمتهی زیاد بوونی ته رکیز کسرن و وریا بوون ددهات، لیکولینه و دهکان ده رینخستووه کهوا نهو کریکارانهی به مشه و کارده کهن رادهی ناگاییان باشتر دهمی لهو کاتهی قاوه ده خونه وه، وه خه وه چاولنیاان دهره ویته وه، دوو چاری تووش بوون به زیان و زهره ناین له کاره کانیان به هوی نهو ناگاییه میانه.
۲. وره بهرز دهکاته وه :
- لیکولینه و دهکان دهرینخستووه کهوا خوارینه وهی قاوه یارمتهی دهره بؤ کهم کړینه وهی رادهی گرژی و ههست بهی نومییدی کړن، وده ورودها هوکاریکیشه بؤ کهم کړینه وهی ناره زوی خوگوشتن (انتحار).
۳. خوارینه وهی قاوه به بری کهم به سوووه، پاش خوارینه وهی کوپنک له قاوه به تیهر بوونی به گه ددها نهوا ههست کسرن به حه وانهی لهش بؤ ماوهی چهند کاتز میریک به رده وام دهمیت نهویش به هوی کاریگری مادهی کافائین له سهر کوته ندای دهمار.
۴. خوارینه وهی کوپنک قاوه پاش ژهمی خوارن یارمتهی هه رس ددهات به لام سه بهارت بهو که سانهی که کهم خورن خوارینه وهی قاوه زیانه خشه بویان.
۵. چالاککهره بؤ راهینان و یاریه وهرزشیه کان.
۶. دژی ره بؤ نه خوشیه کانی سکه، به لغهم و کوکه و سه رما بوون سینگ ناهیتیت.
۷. به کاردین بؤ نارام کړینه وهی نیش و نازاره کان.





۸. ڕێی لەدروست بوونی بهرد دهگریت لهگورچيله، چونكه كافيين ميزهينه رهو بهردولم لادهبات، به لام زور خوارينه وهی ئهو کارهگرهیهی لهدهست دهبات.

۹. كافيين ڕێی دهگریت له گرتی سوورپی مانگانهی نافرهتان، ئهويش بههوی ڕيگرتن له فيچفه کردنی بههیزی خوين لهسوورپی مانگانه، چونكه كافيين موولولهکانی خوين

لهمنفالدان تهسگ دهکاتهوه، ئهمهش وادهکات خوين کهترين لهماوهی ٥ ٦ نويژي.

۱۰. كافيين ڕێی دهگریت له زياد بوونی کيشو.

۱۱. كافيين بهکارديت بۆ چارهسهه کردنی مار پيوهتان، که کارهگره زههراوی ههيه لهسهه کوتهندامي دهمار که دهبيته هوی دهبزینی کاری ميشک و درکه پهتک و نهندامه گرنگهکانی لهش، ئهمهس دهبيته هوی لههوش خوچوون و مردن، بۆيه كافيين کاردهکات لهسهه چالاک کردنی ميشک و خانهکانی دهمار و ڕێی لهو کارهگره زيانبهخشه دهگریت.

۱۲. سوورپی خوين چالاک دهکات، وه موولولهی خوين نههم دهکاتهوه sooth effect بۆيه كافيين مادديهکی گرنگه بهکارديت بۆ نهخوشيهکانی دل و چارهسههکردنیان، که ناو لهبل و سیهکان و سک ناهييت.

۱۳. كافيين سوورپی خوين لهميشک چالاک دهکات، و ڕێی له نهخوشيهکانی خوين مهيين دهگریت بهتاييهت نهخوشي لهرزین Parkinson.

### زيانهکانی ئاوه :

#### • ئهگەر ئاوه بههزی زور بهخوړتهوه:

۱. دهبيته زههر لهناو لهشداو، کوتهندامي دهمار دههههژييت.
۲. بيههوی و شيوای لهقههکردندا و لهرزین لهدهستدا دورست دهکات.
۳. دهبيته هوی له کورتی و بهنگی ئهو کهسه بهش دادهگيرسييت و زمانی سهی دهبييت.
۴. خيرا ليتانی دل Fast pulset faste heart rate.
۵. سهه ئيشه بههوی بهرزبوونهوی فشاری خوين . Head ache.
۶. زور ميزکردن Increased urination .
۷. لهرزین و گرژ بوونی ماسولهکان .
۸. دل تیکهلهاتن Nausea .
۹. کهمی هوانهوه Restlessness .



۱۰. Gastroesophageal reflux disease. بریتیکہ لہ نه خوشیہ کانی گدہو قورگ کہ دہبیتہ هوی گہرانہوہی خواردن بز دہم لہ پزی بہرز یوونہوہی خوارندہ کہ یو سرہوہو ہاتنہ دہروہ بہدہم.

**ٹہو ناموزگاربانہی کہ پدیوستن بہ خوارندہوہی قاوہ :**

۱. نابین قاوہ زور بخوریتہوہ واتہ روزانہ تمنہا دہین ۱-۲ کوپ قاوہ بخوریتہوہ.
۲. مروژ لہاش تہمینی ۱۵ سالہوہ دمتوانیت قاوہ بخواتہوہ بہمہرجی تہندروستی باش بیت و زیادہ خوری تیادا نہکات و باشترایہ لہاش کاتڑمیر پنجی نیومروہ لہ خوارندہوہی قاوہ بوہستیت.
۳. قاوہ بز ٹہو کہسانہ ہمسوہوہ کہ ہمیشکیان کاردہکن و ہمرہما ٹہوانہش کہ ہستانی خوینیان نامہبزیت یاخود ہمرسیان سستہ بہلام بز ٹہو کہسانہی ہستانی خوینیان ہرزہو نہخوشی دلیان لہگہلایہ یاخود تورہن یان بز مثالان خوارندہوہی باش نیہ .
۴. ہشویہیکی گشتی دہبیتہ خوارندہوہی قاوہ لہوای چل سالہوہ کہم ہکرتہوہ و روزانہ زیاتر لہو کوپ نہخوریتہوہ.





# کاکاو

Cacao



**بهشده بهکارهایتوهمکان :**  
ترو، دهنگهکی

**شولین و میژوومگی**

نمهریکای نارهراست و باشوور، سیلان، یاغا  
له ۸۰٪ پروپرومی جیهانی له تروی کاکاو نمرو له مغزیهایی  
روژ ناواره دیت :

نیشتمانی نم پرومکه مکسیکه و لهوی پی دمکوترا (تیوبروما کاکاو theobroma cacao)،  
بهواتای خوارینی خواوند له مشهوه ناوی کاکاو وهرگیراوم  
بردهختی کاکاو بهریژایی سال گهلاو گول و بهرگانی هلهدگریت، بهلام شو مانگی که  
بهرمگی لن دمکریتهوه مانگهکائی حوزمیران و کانونی بهکمه.  
بهری کاکاو قهبارهی گورهپو خمت خمت بهرمگی زمرد لهخپار دهچیت و توپکی گورهی  
همبه کهلهبدم دهچیت توپکهکائی بهنگی بوره ناومکشی شیوه گروشته.

**پیکهاتهکئی :**

تروی کاکاو پیک دیت له :

- تیوبرومین Theobromine ۲٪
- چهوری Fat solids ۴۰-۶۰٪
- فیتامینهکائی C, E، وه هندیک کانسزا وهکو : مگنسیوم و کانسزای گرنگی سلینیوم Selenium.
- توپکی کاکاو پیک دیت له :
- Theobromine Mucilage ۸٪

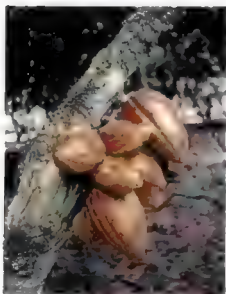
**بهکارهتیلن و سووده پزشکیهکائی :**

۱. کاکاو چارهسهری شو نهخوشیانه دهکات که شانهکان هلهدوهشینتهوه لهگهل بهتعمندا  
چوون، نهوش لهبر بوونی فیتامینهکائی C, E، ههروهها مگنسیوم و سیلینیوم، شو  
ماددانه پی دهوتریت دژه ٹوکسید، کهپی دهگریت لهتیکدان و تیکچوونی شانهکائی لهش،  
دهیته هژی نهخوشیهکائی دل، خوین مهیین.
۲. خوراکیکی بههیزهو چالاکئی زیاد دهکات، بهشیوهپیک خوبرینهوهو نهملی و خاری



### ناهیلت

۳. چاره سهری نه خوشیه کانی کونه ندای هرس دهکات، نهویش به هوی بوونی ثیوبرومین له کاکاو که ماسولکه کانی ریخوله خاو دهکاتوه Smooth Muscles، بویه واباشتره هندیک کاکاو بخوریتوه نهویش دوی خواردنی ژهمیکی گوره.
۴. چاره سهری کونه ندای همناسه دان دهکات، نهویش به بوونی ماددهی ثیوبرومین و ثیوفلین که ههروکیان ماددهی کیمیایی و کاریگری پزیشکیان ههیه، ماددهی ثیوفلین به کاردیت بۆ فراوانکردنی بۆری ههواو ریگرتن له گرژبوونی .
۵. هیورکهرهوی دهمارهکان و چاکردنی زهوق و ههوهسه.
۶. میز هینره به شینوهیهک کاریگریهکی راستهوخوی ههیه له سهر خانه کانی گورچیل Renal epithelium بویه پارمندی نهو ده زمانانه دهات که به کاردیت بۆ ههئاوسانی دل Cardia failure به جۆریک شله مه نهکان له لهش گرد ده بیتهوه، که ده بیته هوی دریز بوونی دل Dialatation ههروهه کاکاو فشاری خوین داده به زینیت، کاریگری ده زمان به کارهاتوه دکان زیاتر دهکات.
۷. کاکاو ماددهیهکی سهههکیه له دروستکردنی شیرینی و نستله و چوکلات و ههروهه به کاردیت له پیشه سازی بۆن و کهل و پهلی ئارایشندا Cosmetic.
۸. به تیکهل کردنی بریک کاکاو له گهل ۲۵ گرام له کهرهو شه کر پاشان کولاندنی له ناودا ئینجا خواردنهوی به سووده بۆ بیهیزان.
۹. نهو نافرتهانی که له ماهوهی سوپی مانگانهن شاره زووی خواردنی کاکاو ده کهن بۆ قهره بوو کردنهوی وزهو تواناکانیان.
۱۰. له بهر نهوهی کاکاو دهوله مه نده به چهوری و زیاده خوری ده بیته هوی ماندوو کردنی نه نامه کانی لهش و له بهر بوونی بریکی زۆر له خوینه کان تیایدا وای لی دهکات که باش نه بیته بۆ تووش بووان، به نه خوشیه کانی روماتیزم و ههوکردنی جومگه و لاوازی بۆریچه کانی میز.



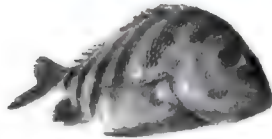
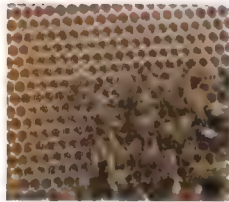
### زیانه کانی کاکاو :

۱. په یادبوونی قینکه و زیچه له سهر بوو.
  ۲. ههستیارکردنی پینست و دروست بوونی لیر.
  ۳. خواردنهوی ۲۲۲ گرام له کاکاوی بهش ده بیته هوی:
- زانه سهر Headache
  - دل تیکهل هاتن Insomnia
  - ههست کردن به ماندوو بوون restlessness
  - شله زان Excitement
  - له زینی ماسولکه کان Muscle tremors
  - خیرا لیدانی دل Fast pulse
  - نا بریکی لیدانی دل Erregular hert beats
  - ورینه یهکی کهم Mild delirium



بهشی شه شه شه

# به روبوومی تازه لی





# گوشت

## Meat

### به کارهینان و سووده پزشکجه گانی :

۱. سهرچاوه یه کی گرنکی پروتینه Protein که پیک دیت له ترشه لؤکی نه مینی جیپاواز Amino Acid که پیویسته بؤ بونیاتقانی ماسوولکه و شانه گانی لهش، که واته گوشت به دمه له مهندترین جوری خواردن دله نریت به پروتینه کان به شیره یه ک ۱۸.۵-۲۲٪ گوشت پیک ده مینیت، وه به هه مان ریژه ش چه وری نیدایه نه م ریژه یه ش به پیی جوری خواردنه که ده گوپیت که له نیوان ۱۰ - ۴۵٪ دایه.

۲. سهر چاوه یه کی گرنکی فیتامین B complex به تاییه تیش نیاسین Niacin B3 و ریپوفلاوین B2, B6, Folic acid, B12, Riboflavin. هه روه ها فیتامینه گانی A, E, D, K.

۳. سهرچاوه یه که بؤ ناسن و کانزاکان وه کو: فوسفورو کالسیوم و کلورین و مه گنسیوم،

سؤدیوم و

پوتاسیوم و

کبریت، سیلینوم

ومس و یود

و کرومیوم و

زینک و فلورید.

۴. شهو پروتینه ی

که له گوشتدایه

کار ده کات

وه کو نیره ریکی

کیما یی

Chemical

messenger

که هله دهستی

به رولی جهنگان

له دزی نه خوشی و هه و کرینه کان، هه روه ها هله دهستی به گواسته وه ی ئوکسیجن له سییه کانه وه بؤ لهش.

۵. کانزاو فیتامینه گان یارمه تی شهو کارلیکر دانه دهات، که له ناو لهش پروو ده دن بؤ





- پاراستنی تندرستی لهش و شانه‌کان، و یارمته‌ی لهش ده‌دات له‌سەر هه‌رس کردن و به‌کار هه‌تانی نیشاسته‌کان و پروتین و چه‌وری.
۶. هه‌روه‌ها کانزاو فیتامینه‌کان یارمته‌ی به‌ره‌مه‌یه‌تانی هورمونات و به‌ره‌مه‌یه‌تانی ماده‌ی کیمیایی تایبته به‌خانه‌کانی ده‌مار ده‌دات، که به‌ره‌پرسیاره له‌گواسته‌وه‌ی ناماژده له‌ناو ده‌مارمکان.
۷. گوشت له‌رینی بوونی ترشه‌لوکی نه‌مینی و کانزاکان و فیتامینه‌کان به‌ره‌پرسه له به‌ره‌مه‌یه‌تانی ماده‌ی بوماوه‌یی DNA، که سیفاتی یوماوه‌یی له‌دایک و باوکه‌وه ده‌گوازیته‌وه بۆ کورپه‌له.
۸. هه‌روه‌ها ۲-۳٪ گوشت بریتیه له ماده‌ی پالاوته که ده‌بیته هوی دروست بوونی ترشه‌لوکی میز له‌هه‌ندی باری نه‌خوشیدا، به‌لام له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا وزه و چالاکی گه‌وره ده‌دات به‌له‌ش، وه‌چه‌ندین ره‌گه‌زی پیویست که له‌ش ناتوانیت ده‌ست به‌دارپان بیت که هاوسه‌نگی خانه‌کان راده‌ گریت، شایانی باسه گوشتی برژاو له‌کولاو هه‌رسکرینی ئاسانتره.
۹. گوشت له‌ریگی کانزاو فیتامینه‌کان یارمته‌ی به‌ره‌مه‌یه‌تانی خانه‌کانی خوین ده‌دات، به تایبته‌یش هیموگلوبین، و فیتامین B12



## گوشتی مەر :

• چەوری لە لەش و ماسولەکانی مەر زیاترە لە چیل و بالندە و ماسی، واباشترە مروفی خوار تەمەنی چل سالی بیخوات، چونکە باشە بو ئەوانەى خاوەن ئەو جۆرە پیشەیان کە پێویستی بە ماندووبوونی ماسولکەو چالاکی جەستەیی هەیە، هەروەها باشترە واز لەو چەوریە بھێنی کەتیایدا بە چونکە



پێژەییەکی زۆری کولێسترولی تێدا یە، هەروەها ئەوانەى تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون وەکو رەق بوونی خوێنپەرەکانی دل Angina Pectoris بەرزبوونەوێ فشاری خوین، جەلغەى مێشک (شەپرەدار)، تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، نەخۆشانى گورچیلە واباشترە خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنی واباشترە مەر لەناو پیاوان بەخێو بکریت نەک لەناو پشستیر، وە دەبی تەمەنى لەخوار دووسالی بیت لەکاتی کوشتنەوێ .

• واباشترە لەرۆژیکدا یەک ژەم لەگوشتی مەر بخوریت، وە ئەو ژەمش نابێ ژەمی ئیوارە بیت.

• زیادە خۆری لەگوشتی بەرخ، دەبیتە هۆی نەخۆشی جومگەژان Gout نەوێش لەئەنجامی بەرزبوونەوێ پێژەى ئەسید یوریک Uric acid لە خوین و شانەکان پەیدا دەبیت کەدەبیتە هۆی نازاری درێژ خایەن لەجومگەکان و پەنجەکان لەلای ئەو کەسانى گۆشتەکە دەخۆن.

## گوشتی چیل و گامیش :

• بو ئەوانە باشە بەکاری بھێنن کە تووشی نەخۆشیەکانی چەوری لەخوین و کولێسترول هاتوون، و هەروەها ئەوانەى پاریزی دەکە نو ئەوانەى نەخۆشی درێخایەنیان هەیە، گوشتی چیل بەشێوەیەکی رەها باشترینە، چونکە گوشتی مریشک لەو باشترە لەبەر ئەوەى چەوریەکی لە گوشت و شانەکانی کەمترە، ئەمەش بو مروف باشترە بەکاری

- بهینیت به تایبته بی نووانه لهدای تمه نی چل سالیه ون.
- واباشتره چهوری و رونه کی له بو هه موو تمه نه کان به کار نه هیدریت.
- زیاده خوری ده بیته هوی نه خۆشی جومگه ژان ههروهک گوشتی به رخ.
- واباشتره له روژنگدا بهک جار بخوریت وهابی له ژهمی نیواران بیت.
- نه خۆشی و تازه چاکبووه وان له نه خۆشی ده توان به کاری بهین، به شیوه ی شله (مه ره گه) به بی بوونی چهوری، نه ویش به دانانی له سه ر ناگریکی له سه رخو بو ماوه ی چه ند کات میزیک ده کولیندریت، بو نه وه ی پرۆتینه که ی ناوی بگۆردریت بو ترشی نه مینی، تاوه کو له ش به انسانی هه لیمژی و به کاری بهینیت بو چاکر نه وه و نوژه نگرده وه ی خانه کانی له ش.

### زیانه کانی گوشت به فیزیکی گشتی :

1. زور خواردنی گوشت ده بیته هوی شله ژانیک توند له کاری هه رسکردن و دروست بوونی ناوسان (ئستور بوون)، ههروه ها ده بیته هوی به رزبوونه وه ی چهوری له خوین و کولسترول که وا کاریگه ریان هیه له سه ر خوین به ره کان.
2. دکور شه رین عه زمی مامۆستای قه له وی و لاوازی له په یمانگای ناصر ناماژه ده دات به خۆپاراستن له چهوری که له گوشتدا هیه به ر له لینانی، چونکه ئه م چهوریه وا ده کات کو نه ندای مه رس زورماندو بن و پیویستی به کۆشش و کار کردنیکی زور هه بی بو نه وه ی مه رسی بکات، ههروه ها ئه م چهوریه له شدا کو ده بیته وه ده بیته هوی سه ره لدانی هه ندی نه خۆشی وه کو به ق بوونی خوین به ره کان و به رزبوونه وه ی فشاری خوین و



نه خۆشیه کانی  
دل به تایبته ی  
نه گه ر له گه ل  
نیشا سه ته  
بخوریت.

3. دکور عه زمی  
ناموژگاریمان  
ده کات گوشت  
به کولاوی  
بخوین نه ک به  
سورکراوی،  
چونکه کاری  
سورکردنه وه  
وا له گوشته که  
ده کات تیر

4. چهوری بیت و بیته پارچه گوشتیکی زور چهورو گه رموکه ی به رز.  
ههروه ها ناموژگاریمان ده کات که نابیی له کاتی خواردنی گوشت ناو بخوریته وه چ



له ئاوه را سستی  
خواردنه که بیان  
له دوا بیه که ی، تاکو  
دهبیت هوی به ربه ست  
له به رده م هه رسکردن،  
به لکو پنیوسته به لای  
که م کانژ میژیک  
چاوه روان بکه یین بو  
خواردنه و ه ی ئاوه که  
نه ویش به مارجیک  
نابین له نیو کوپ زیاتر  
بیت.

5. سه باره ت به جزری  
گوشته کان دکتور  
عه زمی دوو پاتی  
ئه وه ده کاته وه که وا

گوشتی مه ر باشته له گوشتی ره شه ولاخ، چونکه گرفتی سه ره کی له خواردنی گوشت  
بریتیه له و به چه وری یی تیایدا به، جا گوشتی مه ر تاییه ته نه دیه کی خوی هه به که مه ر  
کاتیک چه وری که ت لاپرد ئه وا هه رسکردنه که ی ئاسان دهبیت به پیه وانه ی گوشتی  
ره شه ولاخ که مه ر چه نه ده رونه که شسی لئ بگرین که چی هه رسکردنی قورس ده بیت و  
دهبیت هوی زیاد بوونی ترشی بۆلیک و تووش بوون به نه خوشی جو مکه ژان، وه له کاتی  
برژاندنیشی دهبی ئاگاداری سی ره نه که ی نه گاته پله به کی به رز له ره شسی ته واو، چونکه  
هوکاریک بو تیکچه ونی کونه نامی مه رس.

6. دکتور مصطفی ئوفل ماموستای خوراکناسی له زانگۆی ئه زه ره دوو پاتی ئه وه ده کاته وه  
که نابین پارچه گوشتیک به ته نه ها بخوریت به لکو پنیوسته له گه ل بریکی پنیوست  
له نیشاسته مه نی بخوریت وه کو برنج یان په تاته، بو ئه وه ی له ش سوود ببینیت له فه رمانه  
زینده گی که گرنگه کانی پرۆتینی گوشت له جباتی به کار هینانی بو به ره مه یینانی وزه پنیوسته  
له روه ی ته ندروسته وه، نیشاسته مه نی به ده ست به بینیت.

7. هه روه ها دکتور ئوفل ئاموزگاریمان ده کات به خواردنی تور له گه ل ئه وژه خواردنه ی  
که چه وری تیایه به تاییه تی له روزهانی جه ژن، هه روه ها پنیوسته به رده وام به کار به یئیریت  
له گه ل خوراکه نیشاسته مه نیه کان، چونکه هه رسکه بریکی سروشتیه بو ئه و جۆره خواردنه  
له به ر بوونی ئه نزی میکی زۆری ئه میلیزی پنیوست بو هه رسکردنی، هه روه ها ده له مه نه ده  
به ماده ی دژ به و پیکهاته زبانه خشی که له گوشتی برژاوو سوورکراو پیک دی.

8. زۆر خواردنی گوشت، ده ماره کانی سیمپتای هانده داو ده بزوینی و نه مه ش دهبیت هوی  
زیاتر ده ردانی برژینی ده ره قی که کار ده کات له سه ر زیاد بوونی چالاکی و هه له جو نه کان.

9. هه ندیک له تاقی کردنه وه کان سه لماندوویانه که خوراکدان به گوشت پله ی فشاری خوین



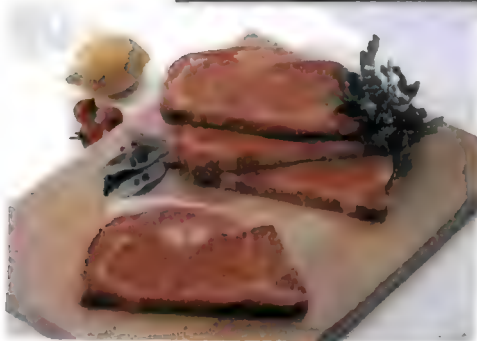
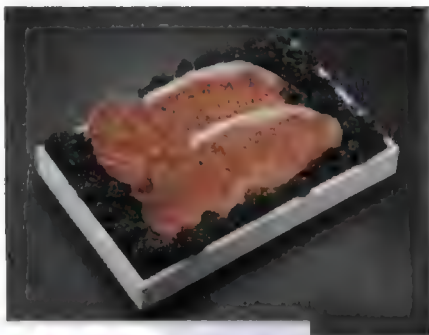
بەرزی دهکات.

۱۰. پشت بهستن به گوشت و زیاده روی له کردنی مرقه تووشی نیشانه گانی نه سکه رهووت دهکات که بریتیه له مانوو بوون و شهکات بوونیکی زور و خوین بهر بوونی هوک و سیس بوونی رهگه گانی بدان.

۱۱. ههروهه دهیته هوی بهرزیوونه هوی چهوری له خوین و کولیسترول که نهوانیش له لای خوین کار دهکته سهه خوین بهر دهگان.

۱۲. زیاده بوونی دروست بوونی بهردی زراو و ههئاوسانی پرۆستات.

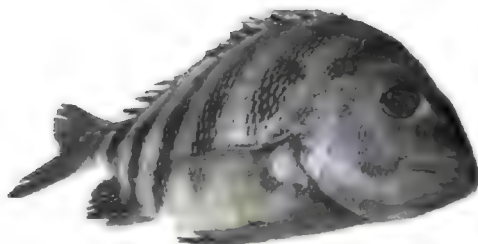
۱۳. زیاده رهوی له خواری گوشت، تووش بوون به نه خووشی جومگه ژان زیاتر دهکاو بهردی گورچه دروست دهکاو نه خووشیه گانی ههستیاری پهیدا دهکات.





# ماسی

Fish



ماسی به سه رچاومیه کی  
گرنگی پروتین  
داده نریت. بویه خه لکی  
روژه لات خوار دنی  
ماسیان لاه سنده و لاته  
هه ژاره کان له گیل برنج  
ده یخون، به تابه تیش  
له نموپری روژه لات و  
نه فریقیا، لیکولینه و ه کان  
ده ریانس توره که  
خوار دنی ماسی زور

گرنگ به تابه تی بو نه وانی نه مینان له وای (۱۰) سال دایه چونکه پاریزکاری له نه خوشی  
خوین مه بین ده کات، هه روه ها خه لکی خورنا واش په سندی ماسی ده کن به لام له سه ر بناغی  
ناموزکاریه پزیشکپه کان.

ماسی خوراکه به هایه کی که وری هیه که له خوراکه به های گوشتی سور که متر نیه به جیاوازی  
نه وای که پروتینه کانی گوشتی ماسی هه رسکر دنی ناساتوره له پروتینه کانی گوشتی سور  
به مهرجیک ماسیه که تازه بیت.

## به گار هینان و سووده پزیشکپه کانی :

۱. ده و له مهنده بو پروتینه کی که ترشه لوکی نه مینی گرنگیان تیدایه، نرجین Arginine،  
تریپتوفان Tryptofane، گرنگه کی له ویه که پاریزکاری له شانه کانی له ش ده کات بو  
بویتان که لهش پیوستی پی هیه، له پروسه کانی چاگردنه وای شانه کانی له ش.
۲. ماسی به سه رچاومیه کی گرنگی یود Iodine و فوسفور Phosphorus داده نریت، که  
نه موش پیوسته بو ددان نیسک و خوین، هه روه ها سه رچاومیه کی گرنگی کالسیومه .
۳. ماسی فیتامینه کانی D. A تیدایه، نم فیتامینه اش له جگه ری ماسیدا هیه .
۴. گوشتی ماسی شینوه کانی شه کر، گلزکوسیداتی تیدایه Glucosides. بویه ده ده ریت  
به و که سانه کی که پهیره وای پاریزی ده کن له خوارن به مه بستی دایه زینی کیشیان.
۵. بوونی فوسفور له ماسیدا به تابه تیش جوری سه ردین هه لدهستی به چالا کردنی یادگ وه  
هه روه ها رولیکی گرنگی هیه له دروست کردنی نیسک.
۶. ماسی ریژه یه کی زور له ترشی گلوتامیکی تیدایه Glutamic acid که ماده یه کی

۷. بوونی مادده‌ی ترشه‌چهوری نومیگا - ۳ (Omega 3) له‌رونی ماسی، په‌پنجه‌وانی کولیسټرول که‌زیان‌بخشه بو ته‌ندروستی م‌روڤ، که‌چی بوونی مادده‌ی Omega-3 له‌رونی ماسی پی‌ده‌گریټ له‌تووش بوونی له‌ش به‌خوین م‌یین که‌تووشی دل و میشک ده‌یټ.

٩. بویه واباشه ئهوانه ی نه خوشی دلپان ههیه ههفته ی سن جار ماسی بخون بو خو پاراستنکی تموار، توژیینه وهکانی تازه سهلماندووپانه که خوارینی ماسی نهگه مانگی بهک جاریش بیت ئهوانه بیهته خو پاراستنکی باش، مادده ی نومیگا به پژیژه ی جیاواز له ماسی و بو نه وهره ئاوهکان ههیه.

۱۱. ماسی لهش به میز ده‌گاو خوراکیکی باشه بوی، به تابه تیش توانای سیکسی به میز ده‌گات، به شیرویه‌کی تابهت هیلکه‌ی ماسی (حشش) که پی ده‌لین (کافیار) له‌گول خواردنه وه کحوایه‌گان ده‌خوړیت بو که کم گردنه‌وی زیانی کحول له‌سره لهش، روسپاو نیران له ده‌ولته گرنگه‌کانی ه‌ناردی کافیار.

۱۳. ماسی تازه و بهووک ببهزرای دهنوانریت بدیرت ببهمنال و پیرو نهخوش، ههروهه نهوانهی بووچاری ماندوبوونی دههاری و ماسولگ بوون و نهوانهی که زیاتر میشکیان کار دهکات و ههروهه نهوانهی بووچاری لاواز بوونی یادگه هاتون.

منڊالي بچووک و  
ٺهوانه ڏوڏچاري  
نه خوشيه ڪاني زراو  
و هڪريوون.







# مریشک

Chiken

مریشک له و بالندانه په که مروف به خپویان دهکات و به شیومیک وایان لې دهکات زورین تا وهکو خوراکیک به کاریان بهینیت لهکاتی پیوستدا، مریشک به خوارنیکي نمونویی دامنریت



بو مروف له م سرده مه دا.

مریشک کونترپس بالنده په که مروف ناسپویتی و وانه زمنده ده که ن که شوی به رمتی باشوری ناسپا و ناوچی سیلان، که به خپوگرډن و مالی کردنی په لومر به په کم ههنگای نروست بونی شارستانیه تی دامنریت.

گوشتی مریشک له و گوشتانه په که هرس کردنی ناسانه و که میک چهوری تیایه، وپروینی پیوست دودات په لشر، وهگوشته کی لیتامینه کانی B complex و PP و خویبه کاناگانی تیایه، گوشتی مریشک له گوشتی په لومره کانی دیکه و دهک قازو مراوی ناسانتر هرس دهنریت.

## به کاره یان و سووډه پزیشک په کانی :

۱. خوراکیک په که لکه و لهش به هیز دهکات، وه بو هرس کردن ناسانه، و فیتامیناتی B complex و کاناگان به تاییه تی (ناسن) مان پې ده به خشیت.
۲. گوشتی مریشک به کاردیت وکو خوراک بو نه و نه خوشانه کی که نه خوشی MS، ناسراو به Multiple sclerosis یان هیه، نه مهش بو نه هیشستی نه و نه خوشانه کی که تووشی برکه په تک بوونه، هرودها نه ونه کی نه خوشی Parkinson (لهرزینیان) هیه و اباشتره گوشتی سووری مریشک بخون.
۳. نه و زهینتی له ناو پرونی مریشک دایه ری دهگریت له گرفته کانی دموونی وهکو پې



ئومیدی و گرژی و تیکچوونی زه‌وق و هه‌وس، هه‌روه‌کو زه‌پته‌کانی ئومیکا - ه  
ئومیکا- ٣، مریشک خوراکیکی گرنکه بو مندالان، که یارمه‌تیده‌ره بۆ ته‌رکیز کردن و  
ئه‌زبه‌ر کردن و فیزیوون.

٤. خواردنی گوشتی مریشک به‌سووده‌ بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی که کاره‌کانیان وا ده‌خوازیت  
له‌نووسینگه‌کانیان به‌مینه‌وه و  
جووله‌ که‌م بکه‌ن.



٥. پاریزگاری له‌دنگه‌ژینه‌کان و  
باشتر کردنی ده‌نگ ده‌کات.

٦. گوشتی مریشک سوود به‌خشه  
بۆ پیاوان به‌هه‌زی کاریه‌گری  
له‌سه‌ر زیاد کردنی ژماره‌ی  
سپهرمه‌کان (توو)، به‌تایبه‌تیش  
گوشتی که‌له‌شیری چاک و  
گه‌نج.

٧. به‌هه‌زی سووکی و ئاسانی  
هه‌رس بوونی گوشتی مریشک  
ده‌دریت به‌مندال و نه‌خۆش  
و به‌و که‌سانه‌ی که‌سیستمی

خوراک‌ی تاپیه‌تیان هه‌یه‌و گوشته‌کانی دیکه‌یان لێ قه‌ده‌غه‌ کراوه.

٨. هه‌روه‌ها ئه‌و که‌سانه‌ی که نه‌خۆشی جگه‌رو گه‌ده‌یان هه‌یه‌ ده‌توانن بیخۆن به‌مه‌رجیک  
برژاوینت، چونکه‌ گر بکولیت چه‌وریه‌که‌ی ده‌توینه‌وه‌و ده‌چیته‌ ئاوی مریشکه‌ که‌وه و  
قورسی ده‌کات و هه‌رسکردنی گران ده‌بیت.

٩. ده‌لێن سنگی مریشک بۆ ئه‌وانه‌ی دووچاره‌ی که‌م خوینی بوون به‌سووده‌ به‌مه‌رجیک  
دووچاره‌ی ده‌ره  
شاو هه‌وکردنی  
کورچیه‌ نه‌بوون.





## هیلکه

### Eggs



هیلکه رنگبکیکه بو زور بوونی بالنده‌کان و همدیک له‌کیانه‌پرانی تر بو نمونه کیسل، جا شو بالنده گیانه‌برانه به‌هوی هیلکه‌وه له‌دیک دمن و زیاد ده‌کن، نه‌ویش به یارمته‌ی گرمیه‌کی گونجاو هیلکه ده‌تروکی و بپه‌وه‌که دپته‌ده‌ر که همان شیوه‌ی دایکی و باوکیه‌تی. ده‌لین له‌پته‌ده‌تا مریشک له‌هند په‌روه‌ده‌کراوه پاشان بو شوینه‌کانی دیک، چینه‌کانیش پیش (۲۵۰۰) سال ناسیویانه‌و خواربوویانه.

پتکانه‌کمی :

هیلکه پتکیت له‌چورا به‌ش : سپینه - زه‌ردینه - ژووری ه‌وا - توپکی ده‌روه

### سپینه :

بریتیه له کاری خوراکدان به‌کوره‌له که سه‌ره‌تای گه‌شه‌کردنی له‌ناوچه‌ی زه‌ردینه‌که ده‌ست پی ده‌کات، که‌واته سپینه خوراک و وزه ده‌به‌خشیت به‌کوره‌له بو گه‌شه‌کردن به‌ر له تروکانی، نه‌مش ماده‌یه‌کی چه‌وری نه‌ستووره که نه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ی تیابه :

- لیفتین Livetin
- لیستین Lecithin
- فیتالین Vitalin
- کولسترول Colestrol
- ناسن Iron
- فوسفور P



### زه‌ردینه :

ماده‌یه‌کی زیندووی تیدایه وه‌کو ناسن و فوسفور، ه‌روه‌ها فیتامینه‌کانی H. D. C. PP. A. لیره‌وه کوره‌له پیک دیت و له‌ناو هیلکه‌که گه‌شه ده‌کات. که‌واته به‌شیوه‌یه‌کی گشتی هیلکه ده‌وله‌مهنده به‌پروتین، ه‌روه‌ها ده‌وله‌مهنده به‌ناسن زیاتر



له شیر، به لام شیر به بونی کالسیوم تیایدا دهوله مندتره له هیلکه، وه هیلکه و شیر دهوله مندین به فتامین D، ههروهه هیلکه دهوله منده به خوویه کانزاییه کان به لام هه زاره به نیشاسته.

### به کارهینان و سووده پزیشکیه کانن :

1. هیلکه به خوراکیکی تهواو دانه نریت له بهر نه وهی بریکی تهواوی له پروتین و چهوری و فیتامینه کان و هورمونه کان و خوویه کانزاییه کان و کاربو هیدرات و کاربوناتی تیدایه و به خوارینی دوو هیلکه له به یانیاندا پیویستی تهواوی پروتین و فیتامینه کان دابین دمکات.
2. هیلکه بو پپرو مندال و ژنی دووگیان و نهوانی نه خوشی کهم خوینی و لاوازی سیکسی و لاوازی فیکرو دارمانی دهروونیان ههیه به سووده.
3. هیلکه بو نهوانه باشه که دوو چاری نه خوشی سیل و شکره و لاوازی بوون.
4. دکتور و زانا (الیشنکوف) بوی ده رکهوت که له سپینهی هیلکه دا مادده به کی تیدایه که به (لزوتسیم) ناو ده بریت و بو دژه میکروبه کان سوودی ههیه که ته نهها له لیک و جگه رو سهیل و فرمیسکدا ههیه، و ده توانریت نهم مادده له سپینهی هیلکه وه ده ربهنریت و کاریگری زوری ههیه له سهه نه خوشیه کانن چاو و گوی و قورگه.
5. بو چاره سهه ری پیستی چهور: به تیکل کردنی سپینهی هیلکه له گهل سههول و ناوکی لیمو و شلیک جوان تیکل بکریت، پاشان بدریت له دم و چاو و بوساوهی چاره کیک بهیترینه وه پاشان بهشوریت.
6. بو چاره سهه ری پیستی و شک: زهر دینهی هیلکه له گهل که و چکیکی گه و ره ی پونی کافور پاشان جوان تیکل ده کریت و ده دریت له دم و چاو، پاشان به ناوی شله تین ده شوریت.
7. بو پیستی ناسایی، زهر دینهی هیلکه له گهل کریمیکی باشی رووخسار تیکل ده کریت و ده دریت له رووخسار.



۸. هیلکه ماده‌ی کولینی تیدایه که ماده‌یه‌کی خوراکی سه‌ره‌کیه بؤ یارمه‌تیدانی کاری میشک، وه شه ماده‌یه ده‌گوازیته‌وه بؤ کورپه‌له، تویژمه‌روان دووپاتی شه‌ویان کردونه‌وه که شه ماده‌یه یارمه‌تی گه‌شه‌ی میشک و به‌هیزکردنی یادگه دهدات.

۹. یه‌ک دانه هیلکه (۲۰۰) ملگرام کولیسترولی تیدایه، وه‌هریه‌کیک له‌ئیمه روژانه پیویستی به‌ته‌نھا ۳۰۰ ملگرام کولیسترول هیه بویه ناگادار به له کاتی خواردن.

۱۰. هه‌روه‌ها یه‌ک دانه هیلکه نزیکه‌ی ۸۰ گهرمیه وزه دهدات، وه‌هیچ کاریگه‌ری نیه به‌سه‌ر شه سیسته‌مه‌ی که بؤ خواریزی په‌یره ده‌گرت، به‌مه‌به‌ستی دابه‌زینی کیش، چونکه خافره‌تان هه‌ن خویان له خواردنی هه‌ندیک خوراکی به‌سود به‌دوور ده‌گرن به‌بیانوی شه‌وی که‌وا گهرمیه وزه‌گانیان به‌رزوه ده‌ترسن کیشیان روو له زیاد بوون بکات.

۱۱. هیلکه به‌کاریدیت بؤ چاره‌سه‌رکردنی هه‌ندیک له‌کیشه‌کانی قژ، شه‌ویش دوی شه‌وی تالی کردنه‌وه‌کان سه‌لماندویانه که‌هیلکه کاریگه‌ری زوری هیه له‌سه‌ر چاره‌سه‌ر کردنی زوریک له‌کیشه‌کانی قژ و مکو قژی هه‌لوهریو، قژی بئ هیزو لاواز، قژی ماندوو، قژی ته‌نک، قژی سه‌ی هه‌لگه‌راو.

۱۲. هیلکه خوراکیکی سه‌ره‌کی روژانه‌ی مروفه، چه‌ندین مژادی خوراکی گرنگی تیدایه که بؤ پاریزگاری له دروستی چه‌سته و پاراستنی له نه‌خوشی کاریگه‌ری به‌رچاویان هیه، تاکه هؤکاریک که بؤ سلکردنه‌وه له خوارینی هیلکه پیویسته بوونی ریژه‌یه‌کی زوری ترشه چه‌وری تیره‌کان تیایدا، که ریژه‌ی کولیسترولی له ناوخوین به‌رزده‌که‌نه‌وه، بویه ناموژگاری شه که‌سه‌انه ده‌گرن که نه‌خوشی ره‌قبوونی خوینبه‌رمان یان ته‌نگبوونی خوینبه‌رمانی دیواری دل یا کولیستروله‌رزیی خوین یا شه‌کره و فشاری به‌رزنی خوینبان هیه هه‌روه‌ها شه‌وانیش که‌قه‌له‌وه‌ن.

۱۳. هیلکه خوراکیکی گرنگ بؤ گه‌شه و دروستی مندالان، چونکه پروتینی ناو هیلکه باشترین چه‌شنی پروتینه بؤ مروف له دوی پروتینی ناو شیرری دایک !

۱۴. جیا له‌وه‌ش کولیسترول بؤ گه‌شه‌ی خانه‌کانی له‌ش به‌تایبته خانه‌کانی میشک و ده‌ماره‌کان زور گرنگه، بویه‌ش هزیشکان ناموژگاری دایکان ده‌گرن بؤ شه‌وی له ته‌مه‌نی شه‌ش مانگیه‌وه جیا له شیرری خویان خوراکی دیکه بدن به منداله‌کانیان به تاییه‌تیش زه‌ردینه‌ی هیلکه‌ی کولان.

۱۵. هیلکه چه‌ندین فیتامین و کالزای به‌ره‌تی تیدایه که گرنگیه‌کی به‌رچاویان له دروستی





- لەشدا هەبە، فیتامینەکانی A,D,E تەنها لە زەردینەى هیلکە دا هەن .
١٦. شیاوی باسکرینە کە زەردینەى هیلکە ریژەبەکی زۆرتر لە فیتامین و کانتراکان لە چاوە سپینەى هیلکە لە خۆدەگریت، زەردینەى هیلکە فوسفور و مەنگەنیزۆ ئاسن و یۆد و مس و کالسیمیۆم زیاتر تێدایە لە سپینەکەى، بەلام سپینە ریژەبەکی زۆرترى لە فیتامینەکانى نیاسین (B3) و رابپوفلافین (B2) تێدایە لە زەردینە .
١٧. هەروەها هیلکە دەولەمەندە بە کارۆتینۆیدەکانى وەک لیوتین و زایکزانسین کە پارێزگارى لە دروستى چاوەکانمان دەکەن و بەتایبەتیش لە شەو کۆیرى دەمانپارێزى .
١٨. زەردینەى هیلکە بەکێکە لەو سەرچاوە خۆراکى کەمانەى کە فیتامینی D تێدایە کە بۆ گەشە و دروستى ئێسک و ددانەکان گرنگە و بەم دوا بۆاییەش لە پراگەیاندا گرنگى زیتر بە فیتامین D دەدریت چونکە ئەگەرى پەيوەندىبەکە لە ئارادایە لە نێوان کەمى فیتامین D و توشبوون بەنەخۆشى شیرپەنجە .
١٩. ئەوەى ماوەتەوه بێن ئەوەیە کە ئەو مریشکانەى گژوگیا و وردە زیندەوەر دەخۆن باشترین ریژەى چەورى و فیتامین و کانتراکان لە هیلکەکانیاندا هەبە، هەروەها هیلکەى مریشکى ناو قەفەشیش هیلکەبەکی باش و بەسوودە .

#### لەم حالەتەداى خوارووە ناڤى هیلکە زۆر بەقورێت:

- ئەوانەى تووشى ئەمبەلى لەفرمانى جگەر هاتوون، وە ئەوانەى بەردى زراویان هەبە .
- ئەوانەى تووشى هەستىارى دەبن بەخوارىنى هیلکە.
- ئەوانەى تووشى بەرزبوونەوى چەورى خوین (کولێستەرۆل) هاتوونە.
- ئەوانەى تووشى تەنگە نەفەسى (رەبۆ) و هەستىارى سینگ هاتوونە.
- ئەوانەى تووشى رەق بوونى خوین بەرەکانى دل، یان مێشک هاتوون.
- ئەوانەى تووشى هەوکردنى کورچیلە و بەردو لم هاتوون.





## شیر

Milk

مروغ هر به‌وه نه‌وه‌ست‌اوه شیر‌ی دایک بداته منداله شیرمه‌خوره‌کانی. به‌لکو هر‌زوو پشتی به‌ست‌ووه به‌شیری نا‌ژهل بو خوراکی منداله‌ک‌ی و نه‌ندامانی خیزانه‌ک‌ی، بو سوود وهرگرتن له به‌های خوراکی شیر.

شیر یه‌ک‌یکه له‌و خوارده‌وانه‌ی که گهرمیه وزه‌یه‌کی زوری تیدایه، هر یه‌ک لیتر (۶۰۰-۷۰۰) گهرمیه وزه‌ی تیدایه که مروغ ده‌توانیت بو ماوه‌یه‌کی زور ته‌نها له‌سر شیر بژی.

### پنکاته‌ک‌ی :

پنکاته‌ی شیر جیاوازه به‌جیاوازی سه‌رچاوه‌ک‌ی :

### شیری مانگا :

له ۱۰۰ گرام

- شه‌ک‌ری شیر ۴.۴ ملیگرام
- ماده‌ی چه‌وری ۳.۵ ملیگرام
- ماده‌ی وه‌کو سپینه ۳.۴ ملیگرام
- ناسن ۰.۱ ملیگرام
- کالسیوم ۱.۲۵ ملیگرام
- سو‌دیوم ۲۵ ملیگرام
- فیتامین A ۲۵ ملیگرام
- فیتامین B ۰.۵ ملیگرام
- فیتامین C ۲ ملیگرام
- فیتامین D ۰.۲۵ ملیگرام
- فیتامین PP ۰.۲۸ ملیگرام



### شیری وشر :

له‌به‌ر نه‌وه‌ی ریشه‌ی چه‌وریه‌ک‌ی وه‌ک شیر‌ی مه‌ره بویه بو شیردانی مندال به‌کار دیت

- ناو ۷۸۰ گرام/لتر
- شه‌کر ۲۵ گرام/لتر
- ماده‌ی چه‌وری ۳۰ گرام/لتر



- شیوه‌ی سپینه ۴۱ گرم/لتر
- خویه‌کانی سودیوم و پوتاسیوم و ناسن ۷ گرم/لتر

### شیری صبر :

بو خوراک له‌مموو جوړه‌کانی دیکه به‌سوودتره و له‌کوندا دراره به منډال.

- ناو ۸۳۵ گرم/لتر
- شکر ۹۱ گرم/لتر
- شیوه‌ی سپینه ۵۰ گرم/لتر
- خویه‌کانی سودیوم و پوتاسیوم و ناسن ۱۰ گرم/لتر

### شیری بز :

زاناکانی بواری خوراک بویان ده‌رکه‌وتووه که به‌مای خوراکیه‌کی وهک شیری مانگا وایه. به‌لام پزیشکه‌کانی منډال ده‌لین ریژه‌ی چه‌وری به نیوه‌ی بره‌که‌په‌تی له‌مانگادا بویه گران ه‌رس ده‌بیت.

### به‌کاره‌ندان و سووده پزیشکه‌کانی :

۱. توانای سیکسی چالاک ده‌کات، به‌تابیه‌تیش نه‌گه‌ر دوا‌ی کاری جووت بوون بخوریت‌وه له‌نیوان زن و میرد، وه‌ری ده‌گرنیت له‌شوینه‌واره خراپه‌کانی جووت بوون، و نه‌گه‌ر تیکه‌ل بکرنیت له‌گه‌ل هه‌نگوین توانای سیکسی نوی ده‌کاته‌وه، واپاشتره راسته‌وخو دوا‌ی جووت بوون بخوریت‌وه.
۲. کاری میشک و فرمانه‌کانی چالاک ده‌کات به‌هوی بوونی فوسفوری پیوست تیایدا بو فرماني میشک و کاره‌کی، هه‌روه‌ها فیتامینه‌کان به‌تابیه‌تیش فیتامین B complex یی ده‌گرنیت له‌لبیرچونه‌وهو ده‌بیت هوی به‌هیز کرنی ترکیز کردن و یادگه.
۳. خوراک‌ی جگه‌رو چالاکه‌ریه‌تی، نه‌ویش به‌پیدانی کانا‌زاکان و شه‌کره‌کان بو چالاک‌ی و کاره‌کانی.
۴. شیر سوودیکی گوره‌ی بو‌نافرمت هیه له‌پاراستنی جوانی پروخساریداو پروخسار به‌نهرمی و نه‌ری ده‌هیلته‌وه، نه‌گه‌ر په‌رداخیک شیر دوو که‌وچک ناوی شلیکی نینکرنیت و بخوریت‌وه گرژی دم و چاو ناهیلنیت، هه‌روه‌ها تیکه‌ل کرنی شیر له‌گه‌ل ناوی جوو گولوا پاشان له‌پروخسار بدریت بو ماوه‌ی ۲۰ خوله‌ک پیوه‌ی به‌یلریت‌وهو پاشان به‌ناوی شله‌تین بشورنیت نه‌وا پهنست جوان ده‌کات.



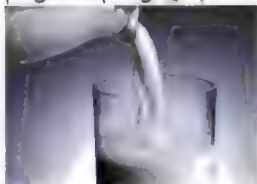


۵. شیر یارمته می نوستن و خاو بوونه ده دات، و خوراکیکی باشه بؤ نه خوشانی دهروونی و نهوانی تووشی تیکچوونی زهوق و نیگه رانی هاتوون Anxiety
۶. شیر پیکهاته که ی دهگوریت به مەش کاریگه ریه که شسی دهگوریت به پیی گورانکاریه کانی و هرزوتە مەنی نازەله که و باری له شسی نازەله که نایا قەلەوه یان لەرو لاوازه، و نهو شیرە ی له وهرزی بهار دهخوریته وه، پیژە ی ناوه کی زیاتره لهو شیرە ی که له هاویندا دهخوریته وه، باشترین شیر شهو شیرە یه که له ناوه راستی هاویندا دهخوریته وه، به شینوه یک که پیژە ی خوینە کانزایه کان و شه کرو فیتامینه کان و پروتین تیدایه و به لام پیژە ی ناو تیدایه که مە.
۷. شیر بینایی به هیز دهکات نهویش به هوی بوونی فیتامینی A له گەل کاروتینات Carotenoids
۸. به کار هینانی شیر ی بزنی و گویدریژ له چاره سه رکرنی سینگ، لیکولینه وه کان ده ریانخستوه که شیر ی گویدریژ سوودی زوری هیه بؤ لاوازی سیه کان و گەده و کوکه به شه، ده رکه وتوه که نزدیکترین جوری شیرە له شیر ی دایک.
۹. نه سب تووشی نه خوشی سیل نابیت، بویه شیر ی نه سب یارمته می نه هیشتنی نه خوشی سیل ده دات.
۱۰. شیر ناره زوی خواردن زیاد دهکات Apetizer.
۱۱. شیر به وه جیاده کریته وه که کاریگه ری نه رم که ره وه ی هیه، به تاییه می شیر ی نه سب و وشتر و گویدریژ و مانگا، شیر ی نه سب کاریگه ری له هه مووان به هیزتره، شیر ی مانگا له خوار هه مووان دیت به پیی پیژبه ندی.
۱۲. شیر ی وشتر پی دهگوریت له مایه سیری و نه خوشیه کانی و چاره سه رکردنیان.
۱۳. شیر به کاردیت بؤ چاره سه رکردنی جوره ها ژده راوی بوون.
۱۴. بؤ لا بردنی په له ی سووری پیست سوودی هیه، دروست کردنی کریمیک له شیر و دوو که وچک له لیمو روخساری پیچه و ربگریت پاشان بؤ ماوه ی ۱۵ خوله ک پیوه ی به مینیت وه پاشان بشوریته وه پیست نه م و نه ر دهکاته وه.
۱۵. شیر به ده وه له مندترین خوراک داده نریت بؤ ساده ی کالسیوم که دیانپاریزی چونکه شیر ۲/۱ گم له کالسیومی تیدایه له یه ک لیتر که نه مەش گشت پنداوپیستییه کانی روژانه ی مندال تاگو ته مەنی دوانزه سالان دایین دهکات، هه ره وه گشت پیوپیستییه کانی پیگه یشتوه کان و پیره کان و زوری به ی پیوپیستییه کانی هه رزمه کاران دایین دهکات، زهحه تیش ده بوو دایین کردنی گشت نه م پیوپیستیانه ی روژانه ی کالسیوم بؤ نه م چینه نه گه ر شیر له پیکهاته سه ره کییه کانی زه مە خوراکیه کانی روژانه نه بوایه.
۱۶. پروتینه کانی شیر له باشترین پروتینه





کیانه و مریه کان ده ژمیردیت له به های خوراکیه کی، چونکه گشت نه مینه پیوسته کان و به تابه تی ترشی لایسینی تیدایه، بویه ش خواردن شیرو به هر مه کان له ژمه خوراکیه کان روژانه دا پروتینه کان دانه یله تهاو دهکات به تابه تی گنم که کمی له م ترشه نه مینه گرنگی تیدایه.



۱۷. شیریش ههروهه ریزه یه کی به رزی له فیتامین B2 رابو فلائین تیدایه و به دهوله مندترین خوراک دانه نیت به م فیتامینه گرنگه.

۱۸. وینای نه مهش شیر بیری تیرو تهاوی تیدایه له فیتامینه کان دی که کمییان له ناو خوارنه کان بوش لهش قه ره بوو دهکاته وه.

۱۹. هه ندی کهس نه نزمی لاکه یزبان که مه که شه کر

شیر (لاکتوز) هه رس دهکا، بوش که سانه له جیاتی شیر ده کری ماست بخون که ده تهاون هه رسی بگن و هه مان سوود و خوراکیه کان شیر هه به به تهاوه تی، لیره دا ده لیم هه ر مندال و هه رزه کاریک با لیتریک شیر و هرگری، هه رچی گه و رانن با نیو لیتر بخونه وه، ده کری له جیاتی شیر شیرمه مه تی دی وه که پهنیر یان ماست یان قه یماخ به کاریبری، لیره دا به پیوستی ده زانن ناماژه به وه بدهم که مندالان له دندرمه ی سه ر عاربانه کان خویان به دور بگرن نه وه ک تووشی سه چوون بن.

### قه ده هه کر او مکل :

۱. نابی راسته وخو دواي خوارنه وهی شیر بنوین، به لکو دهین بو ماوه ی کاتزمیریک یان زیاتر چاوه ری بکریت تا نه کاته ی شیر که ده گوازیته وه دواي مهینی له گه ده بو ریخوله و ده ست پیکرینی کاری هه رسکردن.
۲. نه وانه ی تووشی نه خوشیه کان پووگ و ددان هاتوون و اباشتره له خوارنه وهی شیر و دور بکه ونه وه، به شیوه یه ک شیر که ده ترشیت و نه سید ددان کلور دهکات، و اباشتره دواي خوارنه وهی شیر ناو له ده م و هر بکری.
۳. دور که وتنه وه له خوارنه وهی شیر له حاله ته کان ی هه وکرینی ریخوله، نه ویش به هوی بوونی باو غازات  $H_2S$  (هیدروجن سلفید).
۴. باشتره خوارنه وهی شیر که بکریته وه بو نه وانه ی نه خوشی هه لئاو ساوی دلپان هه به، نه ویش به هوی بوونی خوینیه کان سودیوم  $NaCl$  له ناو شیردا ههروهه بو نه خوشیه کان ماسوولگی دل.
۵. باشتره نه وانه ی تووشی دروست بوونی به ردو لم هاتوون له گورچیه و بوری میز شیر نه خونه وه، چونکه شیر له حاله ته قورسای سه ر گورچیه زیاتر دهکات.
۶. نابی شیر به بیری زور و زیاد له پیوست بخورته وه، چونکه نه فیتامینه ی تیدایه ده بیت هوی زه ره رو زیانگی زیاتر له که می فیتامینه کان.
۷. شیر نادریت به که سانه ی که نه خوشی زراو و جگه رو په ستانی به رزی خوین و نه خوشی شه که ره یان هه به.



## هنگوین

Hony



هنگوین به خوراکی که به او داده‌اند، و به او درمانه گرانگانه به که چاره‌ساری نه‌خوشه سه‌خته‌کان ده‌کات، ناوی هنگوین له‌قورناتی پیروز هاتوه، که‌خوای گوره ده‌فرموی ( واهی ریگ الی النحل ان اتخذي من الجبال بیوتا ومن الشجر ومما یعرشون، ثم کلي من کل الثمرات فاسلکي سبل ریگ ذللا یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیہ شفاء للناس ان فی ذلک لایة لقوم یتفکرون) هندی کونه‌کان هر له کونه‌وه له‌مراسیمه دینه‌کان هروها بو خوراک و درمان به‌کاریان هیناوه.

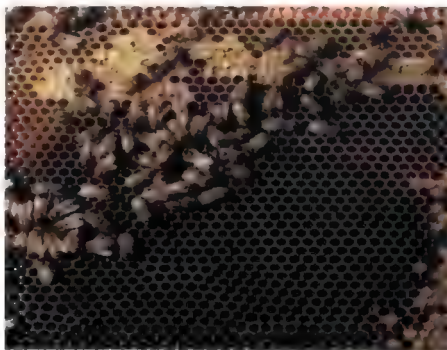
### پیکانه‌کی :

- دواي شیکربنه‌وی هنگوین ده‌رکوت، که چندی ره‌گزی به‌نرخي تیدایه.
- گرنکترینیان (شه‌کره‌کان) که تا نیستا ۱۵ جوری لی دوزراوه‌ته‌وه .
- پروتین
- کائزاکان و هکواسن و مس و کبریت و پوتاسیوم و سلیکون و مه‌گنسیوم .
- یتامینه‌کانی B1. B2. B5. B6. C
- هندی له‌هوینه‌کان و نایتروجین و ترشه‌کان و زهینی نه‌سیری و ماده‌ی قه‌ترانی .



### به کاره نلن و سووډه پزښکيپه کالي :

هنگوين نه گهر وهکو درمانيکښ نه رکي خوی جی به جی نه کات ومکو خوراکیکی گرنگ و پر بایخ رولی خوی ده بڼی. لیکولینه وه زانسته کانه دریا نه خستوه که بواړی ژبان بو هیچ به کتريایه ک نیه له هنگوين دا بهوی بوونی ماده په ک تیدا که پښتگیری له که یانډنی بډیوی بو ه موو جوړه به کتريایه ک ده کات. له رووی به های خوراکی په وه هنگوين بریکي په کجار زور له کانه زاکان له خودمگریته که بری پیویست له کالوړی به له ش ده به خشیت ومکو ناسن و پوتاسیوم و مفسنیوم و کلورومس وه چنډین فیتامینانی به سووډی تیدایه بو که شه کردنی مروف ه وروها زیاتر له پانزه جور له شه کړی سروشتی تیدایه که زور زوو له ناو خوین ده سوتین به بی نه وی هیچ هورمونی نه نسولین (کلوکوز، فرکستوز، مالٹوز،.....)، ه وروها بریکي زوریش له ترشیا ته کانیښ تیدایه که زور گرنگه بو زینده چالاکیه کانی له ش بوونیان هیه له هنگوين باشترین جوری هنگوين ناوچه شاخاویه کانه. به پچه وانه شه وه که چمنده هنگ سسوره که ی سنورداریت نه وه هنگینه که ی لاواز تره له نه وانی شاخی، بو نمونه به خپوکردنی هنگ خوی له خویدا ناره زوویه که که مروف زیاتر له جوری هنگ کارگردنیا و شیوه ی ژبانیان سودیکی روحی ده بینیت له و مه مخلوقه ی که خوی که وړه به و چه شنه ژبانی ریکستون و نه و به هره یی داونه تی که چی نه مرو به تاییه ته له شاره کانه هنگه وانی واده بینین که تنها له بهر ده سکه وتی ماددی باخچه که ی که زور بهووک له ناو ماله که ی خوی دایه شه کړی خاو ده خورادی نه و هنگانه ده دات، چا سروشتیه که هنگینه که یان نه ک همر



له رووی پیکهاته ی خوراکی په وه دهوله مند ناییت به لکو زیان به خشیشه بو هندیک نه خوش وهکو نه خوشی قلهوی یاخود نه خوشی شه کړه. چا پیویسته پیش به کارهینانی هنگوين به نیازی چاره سرکردنی لی ی دلیابین که فیلی تیدانه کراوه.

### کوته ندامی هرس :

هنگوين چاره سوری نه مانه ی خواره وه ده کات :

- برینی گبه و ریخوله و دوازه گری .
- هورکرنی که دهو ریخوله.
- ترشه لوکی که دهو ریخوله.
- گرانی هرس کردنی، پشانه وه، غازاتی کوته ندامی هرس.
- قه بزی



- سىكېرەن
- تا، دابەزىنى كېتىش، رېڭخىستىنى دەردانەكانى گەدەم رىخولە و چالاككىرىنى فەرمانەكان.
- مايەسىرى
- كەم خوينى

### لووت، گۆي، قوپىڭ، چارە سەركردىنى :

- ھەركىدىن و بىرىنى دەم
- ھەركىدىنى پۈك
- ھەركىدىنى گىرغانەي لووت
- ھەركىدىنى لووت
- ھەركىدىنى قوپىڭ و دەنگ گېرى
- ھەركىدىنى گەروو
- ھەركىدىنى گۆي

### كۈنەندامى ھەناسەدان، چارەسەركردىنى :

- سەرمابوون، ھەلامەت
- جۈرەكانى كۆكە.
- سىل.
- رەبۇ (تەنگەنەفەسى).

### نەخۇشپەكانى دل:

- فراوان كىرىنى مۈلۈلەكانى خوين.
- خۇراكى ماسۈلەكى دل.
- دابەزىنى فشارى خوين.
- چارەسەرى سىنگە كۈشە.

### نەخۇشپەكانى ھەقلى و دىروونى :

- پەركەم .
- خەمۇكى و نەخۇشپەكانى تىڭچوونى زەوق و ھەۋەس.
- خەۋزپاندن، ترازانى كەسىتى.
- رېگىرتن و چارەسەركىرىنى ھۆگىبوون بەخواردىنى ئارق و ماددە ھوشبەرەكان.

### نەخۇشپەكانى كۈنەندامى دەمار :

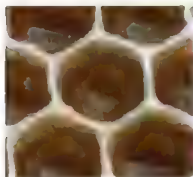
- چالاككىرى مېتىك و دەمارەكان.
- چارەسەرى نەخۇشى Chea or Vilus dance parkinson





- ماندووبوون و داربووخانی دەماری.
- گرژبوونی ماسوولکەیی لە Lumbago.
- جومگەژان.

### نەخۆشیەکانی گۆنەندامی زاوژن:



- چارەسەری نیشانەکانی بیزوکردن دەکات.
- چارەسەری Odema و گیرانە ، لەناو لەش ، Bp
- Eclanpesia و بەرزبوونەوهی ریزەیی سپینەیی خوین و سپینەیی میز Urea.
- لەدایک بوون ناسان دەکات بەبێ نازار.
- چارەسەری هەوکردنی زی دەکات بەتایبەتی Trichomonas

- یارمەتی چاکبوونەوهی برینەکانی نەشتەرگەری دەمات لەگۆنەندامی زاوژن.
- چارەسەری زەحمەتی و نازارەکانی سووری مانگانه دەکات.
- چارەسەری لاوازی هیلکۆکە و بەهیز کردنی سپێرم (توو) دەکات.
- موولولەکانی خوین فراوان دەکات لەم ناوچەیەدا.
- چارەسەری هەوکردنی بۆری میزدەکات Gonorrhea.

### نەخۆشیەکانی چاو:

- چارەسەری هەوکردنی لیواڕەکانی پیلو دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی برینی گلێنە دەکات بەتایبەتی Herpes.
- چارەسەری چاوئێشە دەکات.
- چارەسەری سووتانەوهی گلێنە دەکات.
- بینین باش دەکات بۆ ئەوانەی بینایییان لاوازه.
- چارەسەری شلەژانی سووری خوین لە تورەکە دەکات.
- چارەسەری ئەو گرژبوونانە دەکات، کە لەچاو پروودەدن Blepharo Spasm

### نەخۆشیەکانی پێست:

- چارەسەری بیرو دەکات، دژی خوران و زوو ئارامی دەکاتەوه.
- چارەسەری زیپکەیی ناو دەم دەکات.
- چارەسەری کەرت بوونی پێست و دۆمەل دەکات.
- چارەسەری بالۆکە Warts و نەخۆشیەکانی پێست دەکات وەک Erisepales.
- Cellulitis

### نەخۆشیەکانی هەستیاری:

- هەستیاری و تایی Hay Fever ناھێلێت.



- چاره‌سەرى ھەوكرىنى لووت و ھەلامەتى ھەستىارى دەكات.
- چاره‌سەرى سەرمابوونى ھەستىارى دەكات.
- چاره‌سەرى ھەوكرىنى بۆرى ھەناسەو رەبو دەكات.

### جوانكاري :

- بەكاردىت لەدروست كرىنى كریم و ماسكەكانى جوانكاري.
- خۇراكيكى باشە بۆ پىست و نەرم و تەرى دەكاتەو و لەھەو كرىن دەپپارىزىت.
- يارمەتى نەرم و نۆلى دەم و چاو دەدات و چرچ و لوچى ناھىيەت.
- بەشداری دەكات لە لاڤردنى بۆراتى پىست.

### نەخۆشەكانى جگەر :

- ھەنگوین + خۇراكى شاژنى ھەنگ چاره‌سەرى نەخۆشەكانى جگەر دەكات.
- چاره‌سەرى ھەوكرىنى دەردەجگەر دەكات Hepatitis .
- ڤى دەكرىت لەدروست بوونى بەردى زراو.
- ڤى دەكرىت لەھەلئاوسانى جگەر و سەل .
- ڤى دەكرىت لە موشەماى جگەر.
- ئارەزووى خواردن بەمىز دەكا و ھەرس كرىن چالاك دەكات.
- چاره‌سەرى ئىسكە نەرمەو درەنگ كەشە كرىن دەكات، وە بەكاردىت لەچارەسەر كرىنى ئىفلىجى مندالان.

### ئىش و نازارى سەر:

- چاره‌سەرى سەر ئىشە دەكات بەشىنەمىيەكى گىشتى M.variant + Migrain .
- چاره‌سەرى داڤووخانى ھىز دەكات.

### نەخۆشەكانى پىرىيون، چاره‌سەرى ئەمانەى خوارەو دەكات :

- داڤووخانى ھىزو لاوازى ئارەزوو، گرژبوونى ماسوولكەكان، كەم خوینى .
- لاوازى يادگە.
- لاوازى دەزگای بەرگرى .
- لاوازى سىكس .
- قەبزی .
- نەخۆشەكانى دل .
- ھەوكرىن و ھەلئاوسانى پروستات.



## ناوه روک

لاپهړه	بـ ا ب ت	ز
۲	پیشه کی	●
۳	ناوې دانه ویه کی خیرا له میژوو	●
	بهشی په گم / سهوزه	●
۸	ته ماته	۱
۱۰	باپنځان	۲
۱۲	پیاز	۳
۱۷	په تاته	۴
۲۰	سیر	۵
۲۳	مه عدمنووس	۶
۲۶	کورله	۷
۲۸	گیزه ر	۸
۳۲	کاهو	۹
۳۵	خه یار	۱۰
۳۸	زه یتون	۱۱
۴۱	سپیناغ	۱۲
۴۳	سلق	۱۴
۴۵	توور	۱۵
۴۷	بیبه	۱۶
۵۰	کارک (قارچک)	۱۷
۵۲	قهرنا بیت	۱۸
۵۴	کوله که (سپی)	۱۹
۵۵	کوله که (زهرد)	۲۰



۵۶	..... شېلم	۲۱
۵۷	..... کله‌رم	۲۲
	<b>● به‌شی دووهم / مېوه</b>	
۶۲	..... ه‌رمی	۱
۶۴	..... پرته‌قال	۲
۶۷	..... شوټی	۳
۶۹	..... کاله‌ک (گندوره)	۴
۷۱	..... سنج	۵
۷۱	..... خورما	۶
۷۹	..... توو	۷
۸۱	..... ه‌نجیر	۸
۸۵	..... خوځ	۹
۸۷	..... ه‌لوړږه	۱۰
۸۹	..... گوړیزي هندي	۱۱
۹۱	..... ه‌نار	۱۲
۹۳	..... گيږژ	۱۴
۹۵	..... تری	۱۵
۹۹	..... لیمو	۱۶
۱۰۳	..... قه‌یسی	۱۷
۱۰۵	..... موز	۱۸
۱۰۷	..... نه‌ناناس	۱۹
۱۱۰	..... فراوله	۲۰
	<b>● به‌شی سیم / دانه‌ونه</b>	
۱۱۱	..... برنج	۱
۱۱۸	..... ټوک	۲
۱۴۰	..... گه‌نه‌شامی	۳
۱۴۴	..... جز	۴

۱۲۴	..... نیسک	۵
۱۲۷	..... فاسولیا	۶
۱۳۰	..... لوبیا	۷
۱۳۱	..... پاقه	۸
۱۳۳	..... کدو	۹
	<b>● بهشی چواردم / توپکنداره ککن</b>	
۱۳۸	..... بندق	۱
۱۴۰	..... گويز	۲
۱۴۳	..... فستق	۳
۱۴۵	..... فستق عبيد	۴
۱۴۷	..... گازو (کاجو)	۵
۱۴۹	..... بادهم (باوی)	۶
۱۵۲	..... به پرو	۷
	<b>● بهشی پنجهم / وریا کهرموه ککن</b>	
۱۵۶	..... جای	۱
۱۶۰	..... قاره	۲
۱۶۴	..... کاکاو	۳
	<b>● بهشی ششم / بهروبووسی نازمئی</b>	
۱۶۸	..... گوشت	۱
۱۷۴	..... ماسی	۲
۱۷۶	..... مریشک	۳
۱۷۸	..... فیلکه	۴
۱۸۲	..... شیر	۵
۱۸۶	..... ههنگرین	۶
۱۹۱	..... ناروک	●
۱۹۴	..... سه رچاره	●

## سرچلواکلیان :

١. الطب والحياة - د. محمد جهاد شعبان - دار المعرفة بیروت لبنان / الطبعة الاولى / ٢٠٠٥.
٢. شیفا به خوراک و چاره سهر کرینی سروشتی - ناوات نه حمه سعید / ٢٠٠٤ (الغذاء و التداوی بالنبات - موسوعة غذائية صحية عامة).
٣. الطب البديل - د هانی محمد مرعی - المكتبة التوفيقية القاهرة - مصر / ٢٠٠٦.
٤. التداوی بالاعشاب من اعراض حتی القدمین دراسة موسعة وصفات نافعة - انطوان وحید نعیم - دار الرضوان / ٢٠٠٧.
٥. منتديات حواء (انترنت) .
٦. رؤژنامه ی خهبات - ژماره / ٢٠٨٩ - ٢٠٢٠ - ٢٠٢٦ - ٢٠٢٢ - ٢٠٢٥ - ٢٠٢٧ - ٢٠٤٣ / سالی ٢٠٠٨.
٧. رؤژنامه ی ههولیر - ژماره / ٤٦٢ - ٤٦٩ / سالی ٢٠٠٨.
٨. رؤژنامه ی کوردستان راهورت / ژماره ٥٤٧ / سالی ٢٠٠٨.
٩. گوڤاری تهنه دوستی و کومهل - ژماره ٢٥ / سالی ٢٠٠٨.
١٠. گوڤاری ژینی نوی / ژماره / سالی ٢٠٠٨.
١١. گوڤاری گهشبین / ژماره ٣ / ئاداری ٢٠٠٧.

